

トマト条例制定から 1年 広がる乾杯の輪

お祭りで乾杯!



とまていーめと乾杯!



ランチ会で乾杯!



10月

10日

10月10日(土)はトマトの日!

トマトジュースで乾杯しよう♥

トマトで健康づくりを盛り上げての!
みんなに野菜をとる習慣をつけてほしいくて
トマトジュースでの乾杯を盛り上げての!



東海市 **トマトで健康づくり条例** (抜粋)
(第5条)
■ トマトジュースによる乾杯の推奨
市は、市民の健康的な食生活に向けた意識の高揚を図るため、**トマトジュースによる乾杯**を推奨するものとする。

2014年9月17日
東海市トマトで健康づくり条例が制定されました

10月9日のトマトメニュー 「スープカレー」



※材料 (4人分)

鶏ひき肉…60g
ソーセージ…4本
うずら玉子…100g (8個)
キャベツ…1/8玉 (2cm角切り)
たまねぎ…中1個 (2cm角切り)
にんじん…中1/2本 (1cm角切り)
生しいたけ…2枚 薄切り
パセリ…適宜
トマト60g (1cm角切り)

洋風スープの素…1個
サラダ油…適宜
水…4カップ
カレールウ…1かけ
純カレー粉…少々
塩こしょう…適宜

※作り方

1. サラダ油で鶏ひき肉、にんじん、玉ねぎを炒めて軽く火が通ったら水を加える。
2. 沸騰してきたらアクをとり、ソーセージ、うずらの卵、キャベツ、生しいたけ、トマトを加えて煮込む。
3. 全体に煮えたところで、スープの素、カレールウ、純、カレー粉を入れて、最後に塩・こしょうで味を調え、パセリを散らす。

残ったら、ごはんを入れてチーズを加えれば、カレー味のチーズリソットに♪
スープに片栗粉でとろみをつけて、スパゲッティをかければ、あんかけスパゲッティの出来上がり。