

東海シティマラソンが開催されました！

12月13日(日)

『第31回2015東海シティマラソン』が尾張横須賀駅東広場周辺で開催されました！

トマトとトマトジュースを配付して、トマトを通した市内スポーツイベントを応援しました！



適度な運動とバランスのいい食生活を！

トマト+
糖質・タンパク質

起きてすぐの糖質補給。
タンパク質とトマトでカラダにエネルギーを。

トマトジュース+
定食ごはん
(肉or魚+野菜)

トマトジュースと定食がおススメ。
栄養バランスをしっかりと。

タンパク質・
ビタミンB1 ビタミンC

トマトメニューでさっぱりおいしく。
栄養を意識して明日に備える。

朝食

昼食

有酸素運動を意識したランニング

夕食

1月8日トマトメニュー 「トマト入りマーボー豆腐」



【材料】4人分

豆腐・・・300g
豚ひき肉・・・100g
玉ねぎ・・・150g
にんじん・・・40g
ねぎ・・・40g
しょうが・・・1片
にんにく・・・1片
サラダ油・・・適量
豆板醤・・・少々
ごま油・・・少々

A { トマト缶 (ダイス) ・60g
トマトケチャップ・小さじ2
赤みそ・・・大さじ1強
しょうゆ・・・小さじ2
酒・・・小さじ1
砂糖・・・大さじ1
オイスターソース小さじ1/2
中華だし・・・小さじ1
水・・・120cc
片栗粉・・・大さじ1

【作り方】

- 豆腐はさいの目切り、玉ねぎは薄切り、にんじんは千切り、ねぎは小口切り、しょうがとにんにくはみじん切りにする。
- 油を熱し、しょうが、にんにく、豆板醤を炒め、肉を入れてさらに炒める。
- 玉ねぎ、にんじんを加えて炒め、Aと水を入れて混ぜ、豆腐を入れて火が通るまで煮る。
- 味をととのえたら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、ねぎとごま油を加えて仕上げる。

給食のマーボー豆腐は野菜がたっぷり入っています♪