

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12日トマトメニュー 「トマト入り野菜の卵とじあんかけ丼」



【材料】4人分

卵・・・2個
玉ねぎ・・・中1個(短い薄切り)
生椎茸・・・2枚(薄切り)
キャベツ・・・1/8玉(千切り)
トマト・・・1個(種をとり角切り)

A
しょうゆ・・・大さじ2
砂糖・・・小さじ1
だし汁・・・300ml
みりん・・・小さじ1

片栗粉・・・大さじ1
水・・・大さじ1
むき枝豆・・・30g
サラダ油・・・適宜
塩・こしょう・・・適宜
白飯・・・4人分

【作り方】

1. ボウルに卵を割り、ひとつまみの塩を加えて軽く混ぜ合わせ、大きめの炒り卵を作る。
2. フライパンにサラダ油をしき、玉ねぎ、生椎茸、キャベツに火が通ったらトマトを加えてさっと炒め、塩こしょうをする。
3. 鍋にAを合わせて煮立てたら、枝豆を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. 白飯の上に、1と2の具材を盛り付け、上から3のあんをかける。

あんをかけることで冷めにくく、寒い季節にぴったりの献立です♪

干しエビやカニを加えてさらに美味しく、うどんや焼きそばにかけるともオススメ