



トマトを
味わい尽くそう！

スタンプを集めよう！

トマトde健康
フェスティバル

7月1日(土) 8月31日(土)
平成29年

メニューが無料できる期間は店舗によって異なります

対象のお店で
トマト料理・
トマトスイーツを
食べてスタンプをもらおう！

今年トマトを使った
料理・スイーツがたくさん登場！
スタンプラリーで食べ歩きしよう

なんと！スタンプ3個集めたら
オリジナル保冷温バッグ
がもらえちゃう！

さらに！
W
チャンス！

トマトジュース1年分
抽選で10名様にプレゼント！

数に限りがあります、お早めに！

今年も実施！

トマトde健康 フェスティバル

○景品交換場所

しあわせ村（健康推進課）

平日 午前8時30分から午後5時15分まで
土日祝日は交換できません

商工センター（東海商工会議所）

平日、土日祝日ともに午前9時から午後5時まで
休館日は、毎月第2土曜日及びその翌日

観光物産プラザ（まちづくり東海）

平日 午前10時から午後7時まで
土日祝 午前9時から午後7時まで
休館日は、毎月第2火曜日

スタンプラリー達成者は、スタンプを集めた台紙を
引き換え場所に持参して
オリジナル保冷温バッグと引き換えてください。
引き換え期間は、
7月1日（土）から9月30日（土）までですが、
無くなり次第終了となります。

○参加店舗 6月下旬に東海市HPに掲載予定！

6月12日のトマトメニュー 「ポークビーンズ」



【材料】4人分

大豆（水煮）-----	100g	バター -----	20g
豚もも平切肉-----	100g	ケチャップ -----	1/2カップ
ベーコン-----	50g	砂糖 -----	大さじ2
人参-----	中1本	洋風スープの素 ---	小さじ1
玉ねぎ -----	大1個	水 -----	1カップ (200ml)
じゃが芋-----	中1個	塩こしょう -----	少々
グリーンピース（冷凍）	25g		

【作り方】

1. 豚肉、ベーコンは1cm幅に切る。人参は5mm幅のいちよう切り、玉ねぎとじゃが芋は2cmの角切りにする。
2. 鍋にバターを溶かし、人参、じゃが芋、玉ねぎを炒め、透き通ってきたら、豚肉を加えてさらに炒める。
3. 2の豚肉に火が通ったら、ケチャップ、砂糖、洋風スープの素、水を加えて一煮立ちさせ、大豆とベーコンを入れて弱火で15分ほど煮込む。
4. 水気がなくなりかけたら、グリーンピースを加え、最後に塩こしょうで味を調える。

☆ポークビーンズをパンに挟んで簡単朝食メニューに♪

☆残ったポークビーンズを軽くつぶし、ホットケーキミックスを加えて小さく丸めて揚げたら、栄養満点の簡単トナツの出来上がり♪

