

「トマト新聞 9月号」 小中学校版

食生活ステーション紹介

東海市内には、1人ひとりにあった健康づくりをサポートする運動ステーション、食生活ステーション、メディカルステーションの3種類の健康応援ステーションがあります。

食生活ステーションは、「エネルギー」、「バランス」、「野菜」、「塩分」の認定基準を満たした「いきいき元気メニュー」を提供してくれる飲食店で、市内に31店舗あります。四つ葉が目印!!ご自身の健康づくりにお役立てください。

詳しくは、HP(<http://tokai-kenko.jp/>)で!!!

アクセスしてね!



「いきいき元気メニュー」の認定基準について

気になる
エネルギー（カロリー）量は
800Kcal以下

エネルギー バランス

主食・主菜・副菜
がそろっている

不足しがちな野菜は、
140g以上
1日の目標量350g
(70g×5皿)

野菜 塩分

ついつい摂りすぎて
しまう塩分は
3.3g以上

実は、「トマトde健康フェスティバル」の参加店舗で提供していたメニューは、この基準に加えて、トマトを80g以上使用したメニューだったのです。健康的な食生活を継続していくためにも、食生活ステーションにぜひ足を運んでみてください。

9月12日のトマトメニュー 「なすとトマトのスパゲッティ」



【材料】4人分

スパゲティ（乾麺）--- 100g
豚肉 ----- 40g
にんにく ----- 1片
人参 ----- 40g
玉ねぎ ----- 100g
ズッキーニ ----- 40g
なす ----- 60g
トマト ----- 180g
エリンギ ----- 20g

オリーブ油 ----- 小さじ1
水または茹で汁 ----- 大さじ3
A { ケチャップ ----- 大さじ2
ウスターソース ----- 小さじ1
洋風だしの素 ----- 小さじ1
三温糖 ----- 小さじ1
ローリエ ----- 少々
塩・こしょう ----- 少々

【作り方】

1. 豚肉はひと口大、人参は短冊切り、玉ねぎ、エリンギは薄切りにする。ズッキーニは6mm幅の半月またはいちよう切り、なすは1cm幅のいちよう切り、トマトは1cm角、にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを入れ香りが出てきたら豚肉、人参、玉ねぎを入れ炒める。
3. 火が通ったら、トマトをつぶしながら加える。
4. ズッキーニ、なす、エリンギ、水（またはスパゲティの茹で汁）を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
5. 調味料Aとローリエを加え、塩・こしょうで味を調える。
6. 茹でたスパゲティをからめる。



トマト料理の定番であるスパゲティに、夏野菜をたっぷりいれました♪

