

「トマト新聞 9月号」 保育園版

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11日のトマトメニュー 「トマト入りコーンスープ」

【材料】4人分

トマト	-----	中1個（2cm角切り）	小麦粉	-----	30g
じゃが芋	-----	中1個（2cm角切り）	バター	-----	30g
人参	-----	中1/2本（5mm幅いちょう切り）	牛乳	-----	100ml
玉ねぎ	-----	中1個（3mm幅薄切り）	固形コンソメの素	-----	1個
クリームコーン缶	-----	150g	水	-----	500ml
パセリ	-----	適量（みじん切り）	塩・こしょう	-----	少々
サラダ油	-----	適量			

【作り方】

- 鍋にバターを溶かしたら、小麦粉を振り込み、弱火で3～5分ほど焦がさないように炒める。バターと小麦粉がよくなじんだらダマにならないよう牛乳を少量ずつ入れ、ホワイトルーを作る。
- 別の鍋にサラダ油を熱し、じゃが芋、人参、玉ねぎを炒め、水、コンソメの素を加えて煮込む。
- 2の野菜に火が通ったら、クリームコーンを入れ、軽く混ぜる。
- 3に1のホワイトルーを加えて弱火で煮込み、塩、こしょうで調味し、最後にトマト、パセリを散らす。

グラタン皿にパンをのせ、その上にコーンスープをかけ、チーズを散らしオーブントースターで10分ほど加熱すれば、パングラタンの出来上がり♪

スープに冷ご飯、チーズを加え煮込みリゾットにしても美味しいですよ♪

