

# 「トマト新聞 12月号」小中学校版

2017年11月12日に太田川駅前イベント広場で  
トマトde健康プロジェクト合同式典が執り行われました！



トマト給食コンテスト表彰式では  
優秀賞2作品、入賞5作品の受賞者が  
鈴木市長から表彰され、  
記念品をカゴメ秋丸部長から贈呈されました。  
優秀賞を受賞した梅村颯さん、岡部愛叶さんは  
「給食ではみんなに美味しく食べて欲しい」と  
コメントしました。

トマトde健康フェスティバルWチャンス贈  
呈式では抽選で当選された10名の方に  
カゴメ食塩無添加トマトジュース1年分が  
贈呈されました。



今後トマトで市民の皆さんの健康的な生活を応援する企画を実施します！

## 12月11日のトマトメニュー 「トマト入りひきずり」



【材料】4人分

- 鶏もも肉 - - - - - 140g
- 焼き豆腐 - - - - - 100g
- かまぼこ - - - - - 40g
- 人参 - - - - - 40g
- しらたき - - - - - 60g
- 玉ねぎ - - - - - 100g
- 白菜 - - - - - 100g
- ねぎ - - - - - 40g
- トマト缶(ダイス) - - 60g
- えのきだけ - - - - - 40g

- A {
- 濃口しょうゆ - - 大さじ1・1/3
  - みりん - - - - - 小さじ1
  - 酒 - - - - - 小さじ1
  - 砂糖 - - - - - 大さじ1
  - 和風だし - - - - - 小さじ1
  - サラダ油 - - - - - 適量
  - 水 - - - - - 60cc

【作り方】

- ①玉ねぎくし切り、白菜は1.5cm幅に切る。ねぎは2cmに切る。かまぼこ、人参はいちょう切りに切る。鶏肉、焼き豆腐、しらたき、えのきだけは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏肉をいためる。人参、玉ねぎを入れ半量のAと水、トマト缶を加え、軽く煮る。
- ③白菜、しらたき、焼き豆腐、えのきだけを入れる。煮えてきたら和風だし、残りのA、かまぼこを入れる。煮えたらねぎを入れ、味を整える。

愛知県ではすき焼きのことを「ひきずり」と言います。  
甘辛い味付けの煮物とトマトの酸味は相性がいいですよ！

