

# 「トマト新聞 12月号」保育園版

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。



今後とも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12日のトマトメニュー 「カツのカレーあんかけ丼」



【材料】4人分

豚肉（カツ用）	- - - -	4枚	A {	だし汁	- - - -	1カップ
塩こしょう	- - - -	少々		しょうゆ	- - - -	大さじ1
小麦粉	- - - -	1カップ		砂糖	- - - -	小さじ1
卵	- - - -	1個(溶き卵)		塩	- - - -	少々
パン粉	- - - -	2カップ		純カレー粉	- - - -	小さじ1/2
揚げ油	- - - -	適量		片栗粉	- - - -	大さじ1
玉ねぎ	- - - -	中1個(2cm角切り)		水	- - - -	大さじ1
もやし	- - - -	100g(ざく切り)		ご飯	- - - -	4人分
生椎茸	- - - -	2個(5mm幅縦切り)				
トマト	- - - -	小1個(2cm角切り)				
グリーンピース	- - - -	大さじ1				
サラダ油	- - - -	小さじ1				

カレー粉はお好みで加減  
してください

【作り方】

- ①豚肉は包丁で軽くたたいたら両面に塩・こしょうをまぶし、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ②油にパン粉を少々落とし、全体にゆっくりと広がる状態になったら、  
①を入れて両面きつね色になるまで揚げ、一口大に切っておく。
- ③鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、生椎茸を入れていため、  
Aで調味後、もやし、トマト、グリーンピースを加え、味を確認後、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④器にご飯を盛り付け、その上に②のカツをのせ、③のあんをかける。

あんに豚肉を加えてカレーうどんにしても美味しいです♪

カツの代わりに鶏のから揚げや揚げ魚、揚げだし豆腐にすればいつもと違うお休みの一品に