

-カゴメ創業の地 東海市-

新入生のみなさん！
ようこそ！



2014年4月10日に締結した「トマトde健康まちづくり協定」に基づく、東海市とカゴメ(株)での「トマトde健康プロジェクト」で様々な事業等が進んでいます。



「トマト条例」ってなに？

「東海市トマトで健康づくり条例」は2014年9月30日に制定されました。

○毎月10日はトマトの日

トマトを活用した健康づくりに関する市民の関心及び理解を深めるために毎月10日を「トマトの日」と定めています。

○トマトジュースで乾杯

市民の健康な食生活に向けた意識の高揚を図るため「トマトジュースによる乾杯」を推奨していくと定めています。



4月10日のトマトメニュー 「シーフード入りリタ焼けピラフ」



【材料】 4人分

むきえび ----- 100g	野菜ジュース ----- 100ml
ロールイカ ---- 100g (1.5cm角切り)	バター ----- 5g
玉ねぎ ----- 中1個 (1.5cm角切り)	コンソメの素 ---- 1個
トマト ----- 小1/2個 (2cm角切り)	水 ----- 炊飯分量※
ホールコーン -- 20g	米 ----- 4人分
グリーンピース -- 15g	
バター ----- 10g	
塩・こしょう -- 適宜	

※やや固めになるよう調整

【作り方】

1. フライパンにバターを溶かし、えび、イカ、玉ねぎ、コーン、グリーンピース、トマトの順に加えて炒め、塩・こしょうで調味し、具材と水分は分けておく。
2. 米は洗って水気を切り、バターでよく炒めて透明になった所で1から出た水分と野菜ジュースを合わせて規定の炊飯分量になるように水を足し、コンソメの素を加え、炊き上げる。
3. 2の炊きあがったご飯と1の具材を混ぜ合わせる。

* やわらかく炊き上げるために水分量を多めにし、最後にチーズを加えれば、チーズリゾットになります。
* 出来上がったピラフを薄焼き卵で包み、子供の好きなオムライスに♪