



「クックパッド」に健康レシピを掲載します！！ ～美味しく食べて健康に！～

料理レシピサイト「クックパッド」の公式アカウントを取得し、管理栄養士が作成した健康料理レシピや、とまと記念館（荒尾町）での提供メニュー、人気のある学校給食メニューのレシピなどの掲載を始めました。

本市がカゴメ株式会社（名古屋市）発祥の地であることから、健康づくりの推進に活用しているトマトを使ったメニューも数多く掲載しています。

毎月新たなレシピの追加を予定していますので、日常のお料理や、家庭での食育の実践にお役立てください。

■掲載開始日

令和5年（2023年）1月27日（金） 30食程度掲載中

■検索方法

スマートフォンアプリ及びブラウザ版「クックパッド」（<https://cookpad.com>）の検索メニューで、【東海市公式】と入力し検索する。

■掲載レシピ（一例）



cookpad ミニトマトの小籠包（とまと記念館）
by 東海市



【東海市公式】 市制50周年トマトde健康レシピコンテスト金賞・とまと記念館アレンジレシピ

コツ、ポイント
(1食分) 422kcal、野菜量138g、食塩相当量1.6g 市販の餃子の皮を使い、フライパンで蒸し焼きするので、手軽で簡単に作ることができます。

材料：(2人分)

| | | |
|-----------------|-----------|------|
| ミニトマト（へたをとって洗う） | | 10個 |
| ひき肉 | | 120g |
| ニラ（みじん切り） | 12g（1/8本） | |
| 塩 | | 少々 |
| にんにく（おろす） | 2g（小さじ1弱） | |
| しょうが（おろす） | 2g（小さじ1弱） | |

1. ボウルにひき肉、ニラ、にんにく、しょうが、Aの調味料を加え、粘りが出るまでよく混ぜる。10等分に分けておく。
2. 餃子の皮に①とミニトマト1つのせる。
3. ひだを作るように包んでいく。
4. フライパンに油をしき②を並べ焼き、そこに軽く焼き色がついたら、水を加え蓋をし

| | |
|-----|--|
| 問合せ | 市民福祉部健康推進課（しあわせ村） 担当：濱島（はまじま）、新海（しんかい）、中村（なかむら） 052-689-1600（内線 552） |
|-----|--|