



銚田市食改だより



※食改：銚田市食生活改善推進員協議会の略称です

8月21日に第二回中央研修会を実施しました。今回は銚田市で「包括的連携協定」を締結しているカゴメ(株)の管理栄養士2名を講師に招き、「トマトケチャップ作り」の調理実習をしました。

カゴメ(株)のトマトケチャップで使用している様々なスパイスの特徴や配合の組み合わせによる違いなどの講話や、班ごとにスパイスの香りをひとつずつ感じたり、ゆっくり水分をとばしながらトマトの酸味やうま味の変化により、おいしいトマトケチャップが完成し、有意義な時間となりました。試食はメレンゲでふわふわにしたスフレオムレツを作り、トマトケチャップで各班の味の違いを体感し、感想を出し合いました。

カゴメ(株)の加工商品で使用するすべてのトマト量のうち、約15%が銚田市産のトマトを使用しているそうです。銚田の誇る野菜を今後もたくさん使用して、食改活動の中で銚田の魅力を伝えていきたいと思います。



🌸 ふわふわスフレオムレツ 🌸

材料	分量
卵	Mサイズ2個
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
有塩バター	20g



【作り方】

1. 卵白と卵黄を分けてボウルに入れて、卵白は砂糖、塩を加えてハンドミキサーなどで角が立つまでしっかりと泡立ててメレンゲを作る。卵黄を加え、ゴムベラでメレンゲがつぶれないようにざっくり混ぜる。
2. フライパンにバターを熱し、①の卵液を全て入れる。フタをして弱火でじっくり焼く。表面が乾いてきたら、火を止め、お皿に半分に折るようにして盛り付ける。

** トマトケチャップと相性抜群!! **

【問合せ先】

旭保健センター ☎37-1411 銚田保健センター ☎33-3691 大洋保健センター ☎39-4866