

とみさとやさい大作戦

トマト編

「とみさと元気なまち宣言」の取り組みとして、地元の野菜をたっぷり使ったおすすめレシピをご紹介します！！

トマトの栄養価

- ビタミンC ○食物繊維…水溶性と不溶性の両方
- 肌のシミやしわなどの予防

地区保健推進員さんのワンポイントアドバイス

トマトに十文字に切り込みを入れることで、炊き上がりに皮が弾けて混ぜやすくなります。

レシピ担当者：大城延子さん、中村 壽美子さん



◇トマトピラフ～暑い夏でもおいしい爽やかなトマトの酸味～

材料	分量 (4人分)	作り方	1人分 225kcal 塩分 0.4g
トマト (中)	2個	①米は洗っておく。	
しめじ	1/2パック	②トマトはヘタをくりぬき、十字に切り込みを入れる。	
ベーコン	2枚	③しめじは石づきを落としてほぐす。ベーコンは2cm幅に切る。	
米	2合	④炊飯器に米、トマト、しめじ、ベーコン、●の調味料を入れ炊飯する。	
●オリーブ油	大さじ2	⑤炊き上がったなら切るように混ぜ10分蒸らす。	
●白だし	大さじ1.5	⑥パセリのみじん切りをちらしてできあがり。	
●水	220cc		
パセリ	少々		

末廣農場からのお知らせ

警察官と消防隊が末廣農場にやってくる！



9:30 ~ 12:00

- ・パトカー・白バイの展示、乗車体験
- ・子供用警察官制服着用体験コーナー
- ・音楽隊オープニング演奏
- ・警備課からの防災講話 (防災時の注意事項等)
- 生活安全課からの防犯講話
- 交通課からの交通安全講話



10:00 ~ 16:00

- ・救助体験 (ロープ渡過)
- ・煙体験ハウス
- ・救急隊員体験
- ・消防車乗車体験
- ・防火衣着装体験
- ・住宅用火災警報器展示



千葉県警察音楽隊の生演奏をお届け！！



9月のイベント♪

末廣農場



〒286-0292 千葉県富里市 末廣農場 [(株) グッドスタッフ] ☎ (93) 1200

開催日	時間	団体名	内容
2日 (土)	9:00 ~ 16:00	末廣漁港 (銚子の魚屋が瞬間冷凍した魚を対面販売) ※なくなり次第終了	
3日 (日)	9:30 ~ 12:00	成田警察署防災イベント (千葉県警察音楽隊も出演)	
9日 (土)	10:00 ~ 16:00	消防体験イベント (消防士体験や消防車・救急車の展示)	
13日 (水)	11:00 ~ 15:00	末廣野菜市場 (農家の対面販売)	
16日 (土)	10:00 ~ 15:00	すえひろマルシェ	

開催日	時間	団体名	内容
27日 (水)	11:00 ~ 15:00	末廣野菜市場 (農家の対面販売)	
29日 (金)	9:00 ~ 18:00	お月見フェア (お月見料理限定販売)	
		末廣農場内の日 (房総ポーク、ダイヤモンドポーク精肉 20%割引)	
毎週金曜	10:00 ~ 11:00	中部東地域 包括支援センター	ちよきん体操
土・日曜、祝日	10:00 ~ 17:00	末廣屋台 (イカ焼・唐揚げ・焼きそばなどの販売を予定)	

市の人口
2023.7.31 現在

人口：49,593人 (-46) 男：25,275人 (+24) 女：24,318人 (-70)
世帯数：24,668世帯 (-23)

※ ()内は前月比

