



トマトが赤くなると医者は青くなる！？

*「トマトが実る季節は病気になる人が少なく、患者がいなくて医者が青ざめる」ということわざがあるほど、ビタミンA（β-カロテン）やビタミンC、カリウムなどの栄養が豊富に含まれています。

*リコピン

トマトの鮮やかな赤色は「リコピン」という色素です。リコピンには抗酸化作用があり、夏の紫外線対策など美容効果が期待できます。また熱に強いので、炒めたり、煮込んだりしてもその作用が失われませんので生で食べるだけでなく、様々な加熱調理でも楽しめます。



トマト



7月～9月が旬の夏野菜です。

【特徴】

トマトを選ぶときは、ヘタがピンとしていてしおれていないものを選びましょう。

夏の暑さで食欲のない方は、トマトの酸味で食欲増進も期待できます。そこで今回は夏にぴったりのトマトのレシピを紹介します。

夏にぴったり！簡単！和風ピクルス

【材料 2人分】

- ・ミニトマト…4個
- ・きゅうり…1/2本
- ・うずらの卵…4個
- ・しそ…5枚
- ・梅干し…1個
- ・だし汁…1カップ
- ・しょうゆ・砂糖…大さじ1
- ・酢…大さじ2

【作り方】

- ①うずらの卵をゆで、殻をむいておきます。
- ②きゅうりは食べやすい大きさに切ります。
- ③ミニトマトはヘタをとり、湯むきします。
- ④梅干しは種をとり、包丁でたたきペースト状にしそは縦半分に切ってから細切りにします。
- ⑤鍋にAを入れ、弱火で1分程煮立たせます。
- ⑥鍋を火からおろし、④をいれ混ぜます。
- ⑦⑥の粗熱がとれたら容器に移し、①～③を漬かるように入れ、冷蔵庫で半日ほど寝かせます。



1人あたりの栄養量
エネルギー61kcal
食塩相当量1.1g
調味液を40%吸収として計算

お酢としょうがでさっぱり！トマトと塩昆布のそうめん

【材料 2人分】

- ・そうめん…2束
- ・トマト…大1個
- ・万能ねぎ…2本
- ・塩昆布(細切り)…10g
- ・おろししょうが…小さじ2
- ・めんつゆ(ストレート)…大さじ3
- ・酢…大さじ2
- ・ごま油…大さじ1
- ・白ごま…小さじ1

【作り方】

- ①そうめんを商品の表示通りにゆで冷水でもみ洗いし、水気を切っておきます
- ②トマトは角切り、万能ねぎは小口切りにします。
- ③②とAを混ぜ合わせます。
- ④器にそうめんを乗せ、③を盛り付けます。



1人あたりの栄養量
エネルギー397kcal
食塩相当量2.0g