

季節の野菜レシピ 7月

トマトの赤い色はリコピンという成分で、リコピンには強い抗酸化作用があると言われています。また、トマトのうまみ成分であるグルタミン酸は、種まわりのゼリー部分に多く含まれているので、調理の際も取り除かず使うのがおすすめです。選ぶ際はヘタや切り口がみずみずしい緑色のものを選びましょう。



アクアパッツァ風ホイル焼き

材料〈2人分〉

白身魚	2切	A	オリーブオイル	大さじ2
あさり	10個		白ワイン	大さじ4
ミニトマト	8個		塩	小さじ1/4
しめじ	1/2株		こしょう	少々
にんにく	1片		パセリ粉	適宜

作り方

- ① あさは砂抜きをする。ミニトマトはヘタを取り半分に切る。しめじは石づきを切りほぐす。にんにくはみじん切りにする。
- ② アルミホイルを2重にして広げ、白身魚を置き、その上に①を乗せて混ぜ合わせたAをかけて端を折り込んで蓋をする。
- ③ フライパンに②、水100ml(分量外)を入れて蓋をし10分程蒸し焼きにする。
- ④ 全体に火が通ったら器に盛り、パセリ粉をかける。

トマトのごま和え

材料〈2人分〉

ミニトマト	12個
A	白すりごま 大さじ1
	砂糖 小さじ1/2
	ポン酢 小さじ1
	ごま油 小さじ1
かつお節	1袋



作り方

- ① ミニトマトはヘタを取り半分に切る。
- ② ボウルに①、混ぜ合わせたAを入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②を器に盛り、かつお節を散らす。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
アクアパッツァ風ホイル焼き	212kcal	16.1g	13.0g	30mg	1.3g	1.3g
トマトのごま和え	62kcal	2.2g	3.7g	44mg	1.2g	0.2g