

夏野菜料理レシピ 7月



夏野菜に鮮やかな色をしたものが多いのは、植物自身が強い紫外線から身を守る工夫です。また、水分をたっぷり含むものが多く、ほてった体をクールダウンさせる働きがあると言われています。

～ トマト ～

赤い色素のリコピンは抗酸化作用があり、さまざまな生活習慣病の原因となる活性酸素を無毒化する働きがあると言われています。

ミニトマトのレタススープ

< 材料 4人分 >

ミニトマト	15個
レタス	1/3個
玉ねぎ	1/2個
ねぎ	1本
セロリ	1/2本
油	大さじ1
水	3カップ
塩	少々
こしょう	少々

《作り方》

- ① 玉ねぎは縦薄切りにする。ねぎ、筋を取ったセロリ、レタスは、玉ねぎの長さに合わせてせん切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、玉ねぎ、ねぎを弱火で透明になるまでゆっくり炒める。セロリを加えてしんなりするまで炒め、水、塩、こしょう、へたを取ったミニトマトを加え、15分間程静かに煮立つ火加減で煮る。
- ③ さらにレタスを加えて5～6分間煮、必要に応じて塩、こしょうを加える。

トマトの酢じょうゆ和え

< 材料 4人分 >

トマト	3個	
ねぎ	6cm	
A	醤油	大さじ3
	酢	大さじ2

《作り方》

- ① トマトはへたを包丁の先でくりぬいて、熱湯にサッと通し冷水にとり、水けをふいて皮をむく。さらに縦2つに切ってから4等分のくし形に切る。
- ② ボールにAを混ぜ合わせ、①を加えて和え、冷蔵庫で約20分間冷やす。
- ③ ねぎは縦2つに切ってから薄切りにする。
- ④ ②のトマトを器に盛って、③のねぎを散らす。

一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
スープ	32kcal	3.5g	0.2g	106mg	3.2g	1.1g
酢じょうゆ和え	75kcal	7.2g	3.7g	136mg	2.4g	0.6g