



たじみの野菜

夏野菜料理レシピ

6月



夏野菜はみずみずしく、ほてったカラダを冷やしてくれます。日本の「湿度が高く・蒸し暑い」夏には、太陽の光をいっぱい浴びたビタミン類の豊富な夏野菜で乗り切りましょう。

～ トマト ～

トマトに豊富に含まれるビタミンC、ルチン、リコピン、アルファヒドロキシ酸がコレステロール値を下げ、動脈硬化や冠動脈性心疾患（狭心症や心筋梗塞など）の予防に役立ちます。またカリウムやミネラルを豊富に含むので、ナトリウムの排泄を促進し、血圧降下、むくみの解消に役立ちます。

トマトとワカメのごま酢和え

< 材 料 4人分 >

| | |
|---------|--------|
| トマト | 2個 |
| ワカメ（塩蔵） | 10g |
| 大葉 | 4枚 |
| A 酢 | 小さじ2 |
| めんつゆ | 大さじ1.5 |
| ごま油 | 小さじ2 |
| すりごま | 大さじ1 |

< 作り方 >

- ① トマトは一口大の食べやすい大きさに切る。大葉は千切りにする。わかめは水洗いをして、ぬるま湯にさっとつけて一口大に切る。
- ② ボールに調味料とすりごまを入れて混ぜる。そこに切ったトマトとワカメを入れ軽く混ぜる。
- ③ ②を器に盛り付け、せん切りにした大葉を上に乗せる。

トマトとレモンのゼリー

< 材 料 4個分 >

| | |
|---------|-------|
| トマト（完熟） | 230g |
| 砂糖 | 17g |
| レモン汁 | 大さじ2 |
| B 粉寒天 | 2g |
| 水 | 300cc |

< 作り方 >

- ① トマトは湯むきをして皮をむいて細かく切り、濾し器で濾して砂糖、レモン汁を合わせておく。
- ② 鍋に水と粉寒天を入れ2分沸騰させて煮溶かし火からおろす。
- ③ 熱いうちに①のトマト液に加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ 器に③のゼリー液を注ぎ、冷蔵庫で十分に冷やす。

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 |
|---------------|--------|-------|------|-------|------|------|
| トマトとわかめのごま酢和え | 52kcal | 1.3g | 3.2g | 36mg | 1.1g | 0.6g |
| トマトとレモンのゼリー | 28kcal | 0.4g | 0.1g | 5mg | 0.6g | 0.0g |