



たじみの野菜

夏野菜料理レシピ 7月



1日350gとろう！

～ 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し、血圧降下、むくみの解消に役立ちます。

夏野菜のトマト煮

<材料4人分>

玉ねぎ	1/2個
人参	1/2本
ズッキーニ	1/2本
トマト	大1個
ピーマン	1個
オリーブ油	大さじ1
コンソメの素	小さじ1
こしょう	少々

<<作り方>>

- ① 玉ねぎはくし切りにし、人参は乱切り、ズッキーニは輪切りまたは半月切り、トマトは角切り、ピーマンも乱切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を入れ、玉ねぎ、人参、ズッキーニを入れて炒める。しんなりしたらトマト、ピーマンを入れて混ぜ、ひたひたより少ない水、コンソメの素を入れて煮込む。野菜がやわらかくなれば、こしょうを入れて出来上がりです。

1人分約115gの野菜がとれます

トマトのさっぱりマリネ

<材料4人分>

トマト	大1個	
きゅうり	1本	
にんじん	1/4本	
A	酢	大さじ1
	レモン汁	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	塩	小さじ1/3
	こしょう	少々

<<作り方>>

- ① トマト、きゅうり、にんじんは食べやすい大きさに切る。
- ② Aの調味料を合わせ、トマト、きゅうり、にんじんを漬ける。
 ※トマトはミニトマトでもいいですよ。
 ※暑い時期は冷蔵庫に入れて漬けてください。
 ※パセリ、青じそ、みょうがを散らしてもおいしいです。
 ※漬け汁は除いた塩分量です。

1人分約90gの野菜がとれます

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
夏野菜のトマト煮	60kcal	1.1g	3.2g	19mg	1.7g	0.6g
トマトさっぱりマリネ	26kcal	0.7g	0.1g	17mg	1.4g	0.2g