



夏野菜料理レシピ

7月

野菜を1日350gとろう！

～ トマト ～

トマトに含まれる赤い色素成分のリコピンは、強い抗酸化作用があり、動脈硬化や冠動脈性心疾患（狭心症や心筋梗塞など）の予防に効果が期待されます。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、むくみの解消にも効果が期待されます。

トマトの冷やしおでん



<材料4人分>

トマト	小4個
だし汁	1カップ
酒	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/2
みょうが、しょうが、青じそなど	適量

<<作り方>>

- ① トマトは十文字に切り目を入れ、熱湯にさっと浸けて水にとり、ヘタをとって皮をむく。
- ② 鍋にだし汁、酒、薄口しょうゆ、塩を入れて煮立て、火を消してトマトを入れてそのまま冷ます。
- ③ 器に盛り付け、みょうが、しょうが、青じそなどのせん切りを飾る。

※鍋はトマトにだし汁がかぶるくらいのおおきさがいいです

※冷蔵庫で冷やして食べてもおいしいです

1人分約100gの野菜がとれます

トマトの和風サラダ



<材料4人分>

トマト	大1個	
きゅうり	1本	
たまねぎ	1/2個	
青じそ	2枚	
A	酢	大さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	砂糖	小さじ1
	ごま油	小さじ1

<<作り方>>

- ① トマト、きゅうりは食べやすい大きさに切る。たまねぎは薄切りにする。青じそはせん切りにする。
- ② Aの調味料を合わせ、トマト、きゅうり、たまねぎを和えて、しばらくおいておく。
- ③ 器に盛りつけ、青じそのせん切りをのせる。

1人分約100g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	食塩相当量
トマトおでん	22kcal	0.9g	0.1g	19mg	1.0g	0.6g
トマトの和風サラダ	35kcal	1.0g	1.1g	17mg	1.2g	0.4g