



野菜を1日350gとろう！  
毎食、野菜を食べよう！

# 夏野菜料理レシピ

7月



## ～ 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。夏バテ予防にもいいですね。

### トマトとひき肉のピリ辛丼



#### <材料4人分>

トマト	1個	
たまねぎ	1個	
合いびき肉	200g	
油	小さじ1	
A	しょうゆ	大さじ2
	酒	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	コチュジャン	小さじ1
ごはん	1人150g	
青じそ	5枚	

#### <<作り方>>

- ① トマトは1cm角に切る。たまねぎは薄切りにする。
  - ② フライパンに油を入れて熱し、ひき肉を入れて炒める。ポロポロになったらたまねぎを加えて炒め、Aの調味料で味をつける。火を消してトマトを入れて混ぜ合わせる。
  - ③ 器にごはんを盛り付けて②をのせ、青じそのせん切りを飾る。
- ※コチュジャンの代わりに豆板醤、タバスコでもよいです  
\*1人分約100gの野菜がとれます\*

### トマトの和風マリネ



#### <材料4人分>

トマト	1個	
きゅうり	1本	
ピーマン	1個	
B	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	小さじ1
オリーブ油	大さじ1	
かつお削り節	小1袋	

#### <<作り方>>

- ① トマト、きゅうり、ピーマンは食べやすい大きさに切り、容器に入れる。かつお節を入れておく。
  - ② Bの調味料を合わせて煮立てて冷ます。オリーブ油とともに①に入れて、味をなじませる。
- ※野菜は生で食べられる野菜なら何でもOKです  
\*1人分約95g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
トマトのピリ辛丼	423kcal	14.9g	9.1g	26mg	1.8g	1.4g
トマトの和風マリネ	53kcal	1.3g	3.4g	13mg	1.0g	0.3g