



1日350gとろう!

野菜料理レシピ 7月

簡単!時短!



トマトは6~9月が旬の野菜です。β-カロテンやビタミンCといった抗酸化ビタミンが豊富に含まれています。赤い色素成分のリコピンは、強い抗酸化作用をもっており、老化予防などに効果的です。リコピンは油と一緒に食べたり、加熱することで体内への吸収率を高めることができます。見た目も鮮やかで、これからの季節にぴったりな食材です。



牛肉トマト

<材料2人分>

牛ロース肉	150g
トマト	中3個
たまねぎ	1/2個
にんにく	1片
オリーブ油	大さじ1
ハーブソルト	小さじ1/2
黒こしょう	少々

<作り方>

- ①たまねぎはくし切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②冷蔵庫で冷やしておいたトマトのヘタを取り、お尻側に十字に切り込みを入れる。深めのフライパンに湯を沸かし湯にさっとくぐらせ、冷水にとり、薄皮をむく。
- ③②で残った湯に牛肉を入れ、色が変わるまでさっと茹で取り出す。
- ④フライパンの湯を捨て、オリーブ油を熱する。①のにんにくを入れ、香りが立ったらたまねぎ、②のトマトを手でつぶし入れる。
- ⑤④の牛肉を入れ10分ほど炒める。
- ⑥ハーブソルト、黒こしょうを加える。

トマトの冷やしおでん

<材料3人分>

トマト	3個
白だし	90ml
水	270ml
練りからし	適宜

<作り方>

- ①トマトは湯剥きする。
- ②鍋に白だし、水を入れて沸騰させ、粗熱をとる。
- ③保存容器に①、②を入れて冷蔵庫に1時間以上おく。食べる时候にお好みで練りからしを添える。



作り方②で厚揚げやゆで卵、さやいんげんを加えて煮るのもおすすめです。

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
牛肉トマト	290kcal	15.5g	20.8g	25mg	2.7g	1.3g
トマトの冷やしおでん	38kcal	1.8g	0.1g	9mg	1.3g	2.4g