

夏の野菜 トマト

【栄養】

☆リコピン

トマトの赤色はリコピンという色素です。抗酸化作用があり、がんや老化を防止する効果が期待されます。

熱に強いので、炒めたり、煮込んだりもOKです。

☆カリウム

体内の塩分を排出する働きがあるため、高血圧の予防に効果的です。

その他、ビタミンC、ビタミンAなどが含まれていて、栄養豊富な野菜です。

水分も多い野菜なので、甘いジュースをたくさん飲む代わりに、冷たく冷やしたトマトを丸かじりしてみてもいかがでしょうか！？

【選び方】

へタがぴんとしていて、しなびていないもの。

【保存法】

ポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室へ

夏の暑さで食欲のない方にお勧め。トマトの酸味で食欲増進！

☆トマトたっぷりサラダそうめん☆



分量（2人分）

そうめん（乾）	200g
トマト	2個
たまねぎ	1/2個
きゅうり	1/2本
大葉	2枚
ツナ缶詰	1缶
めんつゆ	大さじ4
水	大さじ4
酢	大さじ2
塩、こしょう	少々

A

作り方

- ① トマトはさいの目切り、きゅうり、たまねぎは粗めのみじん切りにする。切ったたまねぎは水にさらした後、水気をよくきる。
- ② Aをすべて混ぜ合わせ、たまねぎ、きゅうりを入れておく。
- ③ ゆでたそうめんを②に入れ、混ぜ合わせる。
- ④ お皿に③とトマトを盛り付け、千切りにした大葉を散らす。

1人分 加り- 516kcal 塩分 2.4g