



### トマトが赤くなると医者は青くなる!?

\*「トマトが実る季節は病気になる人が少なく、患者がいなくて医者が青ざめる」ということわざがあるほど、ビタミンA(β-カロテン)やビタミンC、カリウムなどの栄養が豊富に含まれています。

#### \*リコピン

トマトの鮮やかな赤色は「リコピン」という色素です。リコピンには抗酸化作用があり、夏の紫外線対策など美容効果が期待できます。また熱に強いため、炒めたり、煮込んだりしてもその作用が失われませんので、生で食べるだけでなく、様々な加熱調理でも楽しめます。



### トマト



7月~9月が旬の夏野菜です。

#### 【特徴】

トマトを選ぶときは、ヘタがピンとしていてしおれていないものを選びましょう。

夏の暑さで食欲のない方は、トマトの酸味で食欲増進も期待できます。そこで今回は夏にぴったりのトマトのレシピを紹介します。

### 夏にぴったり! 簡単! 和風ピクル

#### 【材料 2人分】

- ミニトマト…4個
- きゅうり…1/2本
- うずらの卵…4個
- しそ…5枚
- 梅干し…1個
- だし汁…1カップ
- しょうゆ・砂糖…大さじ1
- 酢…大さじ2

#### 【作り方】

- ①うずらの卵をゆで、殻をむいておきます。
- ②きゅうりは食べやすい大きさに切ります。
- ③ミニトマトはヘタをとり、湯むきます。
- ④梅干しは種をとり、包丁でたたきペースト状にし、しそは縦半分に切ってから細切りにします。
- ⑤鍋にAを入れ、弱火で1分程煮立たせます。
- ⑥鍋を火からおろし、④をいれ混ぜます。
- ⑦⑥の粗熱がとれたら容器に移し、①~③を漬かるように入れ、冷蔵庫で半日ほど寝かせます。



1人あたりの栄養量  
エネルギー61kcal  
食塩相当量1.1g  
調味液を40%吸収として計算

### お酢としょうがでさっぱり! トマトと塩昆布のそうめん

#### 【材料 2人分】

- そうめん…2束
- トマト…大1個
- 万能ねぎ…2本
- 塩昆布(細切り)…10g
- おろししょうが…小さじ2
- めんつゆ(ストート)…大さじ3
- 酢…大さじ2
- ごま油…大さじ1
- 白ごま…小さじ1

#### 【作り方】

- ①そうめんを商品の表示通りにゆで冷水でもみ洗いし、水気を切っておきます
- ②トマトは角切り、万能ねぎは小口切りにします。
- ③②とAを混ぜ合わせます。
- ④器にそうめんを乗せ、③を盛り付けます。



1人あたりの栄養量  
エネルギー397kcal  
食塩相当量2.0g