

ひときわ暑い今年の夏！夏バテ、新型コロナと私達をとりまく環境は厳しいですが、手間をかけず上手に夏の食材を利用して元気に乗り切りましょう！

トマトの赤は私達の体を守ってくれる(抗酸化作用)リコピンという色素です。

ビタミン E やベータ-カロテンにも抗酸化作用はありますが、リコピンはこれらのビタミンより数倍多いことが明らかにされています。また、ビタミン C や、アミノ酸の一種で旨みの素のグルタミン酸も含まれています。

*レンコン豚肉とトマトの重ね煮

材料	1人分
豚肉うす切り (しゃぶしゃぶ用)	100g
トマト(大1個)	250g
塩	小 1/4
粗びき黒コショウ	適宜
パセリ(あれば)	少々

1. トマトはヘタを取り縦半分になり、3ミリ厚さの輪切りにする。
2. 耐熱容器にトマトの輪切りを並べ、その上に豚肉のうす切りを広げてのせ塩と粗びき黒胡椒をふる。
3. 2. の豚肉の上にトマトを並べ、その上に豚肉のうす切りを広げてのせ塩と粗びき黒胡椒をふる。最後にトマトを豚肉の上に並べる。
4. 3. にラップをふんわりかけ、電子レンジ 600W で 6 分ほど加熱する。
(ラップをはずし豚肉が加熱されていないときは再度1～2分加熱する)



*トマトご飯

材料	4人分
米	2合
トマト(中2個)	350g
ツナ缶	小1缶
酒	大1
塩	小 1/2
オリーブ油	大2
塩昆布	10g
バジルの葉 (手に入る場合)	適宜

1. 米は研いで 30 分置く。
トマトはヘタを取り 2 センチ角に切る。
塩昆布は細かく刻む。
2. 1. の米を浸した水を 130cc 捨てる。
(トマトの水分として 100cc, ツナ缶の汁 30cc 分で 130cc を減らす)
3. 2. に酒・塩・オリーブ油を加えざっくり混ぜ、上にトマトをのせ、ツナを汁ごと加えて炊飯する。
4. トマトご飯が炊きあがったらご飯を切るように混ぜて器に盛り付け塩昆布を振りかける。
バジルの葉を散らす。(好みで)

ご飯の 1 人分の塩分は 1.3g です。

