



～トマトは主役になる！美味しく・モリモリ食べて夏を乗り切ろう！！～

トマトの実力

[トマトが赤くなると医者が青くなる]これは、ヨーロッパにあることわざですが、昔からトマトはカラダにいい野菜として知られてきました。

トマトはなぜ赤いのか（リコピンとβ-カロテンについて）

トマトの真っ赤な色は、リコピンという色素が含まれているからです。十分な太陽の光を浴び、昼と夜の温度差が大きいほど、トマトの赤さは増し、赤ければ赤いほどビタミンCが豊富になります。

リコピンの抗酸化作用はビタミンEの100倍、ベータカロチンと比べても2倍強いことが明らかにされたのです。又トマトには、旨み成分の一つグルタミン酸が含まれています。

*冷やしトマト麺

材料	2人分
素麺	200g
トマト	中 2.3 個 (400g)
ツナ缶	小 1 缶 (70g)
にんにく	ひとかけ
オリーブ油	大 2
しょうゆ	大 1
塩	1 g (ひとつまみ)
砂糖	小 1
粗びき胡椒	適宜
枝豆	適宜

1. トマトは種をとり 2センチ角ぐらいに切る。にんにくはすりおろす。
(皮のむき方は湯むきや、トマトのヘタをフォークでさし火であぶるなど)
2. フライパンにオリーブ油を熱し、1. とツナ、しょうゆ、塩、砂糖を加え木べらでかき混ぜながら中火で3分間ほど加熱し粗びき胡椒をふり火を止める。粗熱をとったら冷蔵庫で冷やす。
- 3、素麺は茹でてよく水洗いしザルにあげ水気を切ったら器に盛り2. を上からかけ枝豆を散らす。



*トマ卵丼

材料	2人分
ご飯	300g
トマト	中 2 個
豚ひき肉	100g
玉ねぎ	中 1/2 個
ごま油	小 2
調味料 A	
コチュジャン	大 1
味噌	大 1
酒	大 1
砂糖	大 1
卵	2 個
ごま油	小 2

1. トマトは皮をむいて3～4センチ角にざく切りにする、玉ねぎはみじん切り。
コチュジャン・味噌・酒・砂糖はよく混ぜておく。(調味料A)
2. フライパンにごま油を熱し1. の玉ねぎを中火で炒め、玉ねぎがしんなりしたら豚ひき肉を加え、豚肉によく火を通す。ここに調味料Aを加え材料となじませたら、強火にして1. のトマトを加え30秒ほど炒めて火を止める。**(火を通しすぎないこと！)**
3. 卵をよく溶きほぐす。フライパンにごま油を熱し溶き卵を流しいれ、箸でざっくりとかきまぜ、ふんわりした炒り卵を作る。**(火を通しすぎないこと！)**
- 4、器にご飯を盛り、3. の炒り卵をかけその上に2. をかける。

***コチュジャンの量は好みにより加減してくださいね。**

