

<フレッシュトマトで美味しい！元気に！！>

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。充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。

*トマトと豚肉の炒め物

材料	2人分
豚小間肉	100g
焼き肉のたれ	大2
トマト	大1個
長ねぎ	1/2本
生姜	20g
サラダ油	大1
塩・胡椒	少々
片栗粉	小1

1. 豚小間肉に焼き肉のたれをからめて5分～10分ほど置き片栗粉をまぶす。
トマトはヘタをとって縦8つにくし形に切る。
長ねぎは斜め切り、生姜は皮をむき細切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、中火で1. の豚肉を炒め肉に火が通ったら
、長ねぎ、生姜、トマトの順に炒め塩・胡椒を少々ふり味を調える。



*フレッシュトマトソース

材料	約500g分
完熟トマト	中5個(約1kg)
玉ねぎ	1/2個
にんにく	ひとかけ
オリーブ油	大2
塩	小1/2
胡椒	適宜

1. 完熟トマトはヘタをとり、トマトは4つ割りにする。
2. 玉ねぎ・にんにくはみじん切りにする。
3. 鍋にオリーブ油を熱し、弱火で2. を5分ほど炒める。
4. 3. に1. の完熟トマトを加え全体に油がまわるように強火で炒め煮立ったら弱火にして木べらでトマトをつぶしながら煮て塩と胡椒を加える。
3～4分煮るとトマトの皮が浮いてくるので箸でとる。
5. 弱めの中火で木べらで時々かき混ぜながら、30分ほど煮、半量くらいになるまで煮詰める。

*フレッシュトマトソースを作る

簡単シーフードカレー

材料	2人分
ごはん	米1合分
冷凍シーフードMIX	200g
塩・胡椒	少々
オリーブ油	大1
カレー粉・小麦粉	各大1
フレッシュトマトソース	1カップ半

1. シーフードMIXは解凍して水気を切って塩・胡椒する。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、1. を炒め火が通ったらカレー粉と小麦粉を混ぜたものをまぶしさらに炒める。
ここにフレッシュトマトソースを加え、5分ほど煮て火を止める。

