



毎日暑い日が続きますが、夏の日差しを受けて育ったトマトはまさに今が旬！

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。抗酸化作用(活性酸素を消去すること)によって生活習慣病予防作用や老化抑制作用が期待できるのでこの夏、毎日食べたい食材です。

リコピンは、油に溶けやすく、熱に対して安定していることから油でいためたりすることで吸収がよくなりますし、トマトには、旨み成分の一つグルタミン酸が含まれているで、これらの特徴を生かして、簡単に電子レンジクッキングでトマトを味わいましょう！

*トマトとベーコンのチーズ焼き

材料	1人分
トマト	中1個
ベーコン	10g(1/2枚)
溶けるチーズ	20g
パセリ	少々
オリーブ油	小1
塩・胡椒	少々

- トマトはヘタを取り縦に12等分に切る。ベーコンは5ミリ角に切る。パセリの葉はみじん切り。
- 耐熱の器に1.のトマトを入れ塩・胡椒を少々ふり、オリーブ油をかける。ベーコンと溶けるチーズをトマトの上にのせ、ラップを器にふんわりかけて600Wの電子レンジで1分30秒ほど加熱する。
(チーズの種類によって食塩量が違います。塩の量は調節しましょう！)



*トマトと豚肉のはさみ焼き

材料	1人分
トマト	中1個
豚肩ロース	80g
塩・胡椒	少々
片栗粉	小1
オリーブ油	小1
玉ねぎ	30g
砂糖	小1
仙台味噌	大1/2
酒	大1

- 豚肩ロース肉は一口大の薄切りにし、塩・胡椒少々と片栗粉を表面にふる。トマトはヘタをとり縦半分に切り、7~8ミリの厚さの輪切りにする。
- 耐熱皿に1.の豚肉とトマトを交互に並べ、オリーブ油を全体にかけ、ラップをふんわりかけて600Wで2分間加熱する。
- 耐熱小鉢にみじん切りした玉ねぎと砂糖・仙台味噌・酒を入れよくかき混ぜラップをかけて1分間加熱する。
- 2のトマトと豚肉に3.をかける。

