

おすすめヘルシーレシピ

<トマトの甘酢かけ>

(エネルギー22 kcal タンパク質 0.7 g 脂質 0 g 食塩相当量 0.4 g)

材料 (2人分)

○トマト 中 1 個

○青み 適量

(イタリアンパセリ、青じそ、
パセリなど)

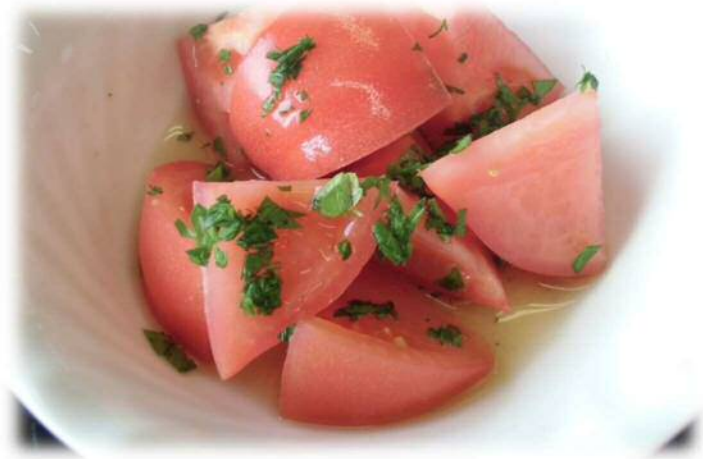
<甘酢>

○砂糖 小さじ 1

○しょうゆ 小さじ 1

○酢 小さじ 2

○水 小さじ 1



作り方

- ① トマトは食べやすい大きさに切って器に盛りつけます。
- ② <甘酢>の材料を混ぜておきます。
青みは細かく刻んでおきます。
- ③食べる直前に①に<甘酢>をかけて青みを散らします。

ひとこと

地物のおいしいトマトが出回る時期です。自宅で栽培している方も多いと思います。一度にたくさん採れた時などにおすすめです。暑い夏、火と使うこともなく、切るだけで簡単にできて、味もさっぱりとしておいしいです。食欲のない時や何か一品ほしい時、時間のない時など重宝します。ぜひ、作ってみてください。お年寄りやお子さんにも人気のメニューです。黄色のミニトマトを半分に加えると色どりがきれいになります。

トマトには体内でビタミン A になるβ-カロテンや赤い色素成分のリコピンが豊富に含まれており、抗酸化作用があり老化抑制や生活習慣病予防の効果があるといわれています。他にも美肌効果や風邪予防に役立つビタミン C、腸内環境を整える食物繊維、塩分の排出を助けるカリウムなども含まれています。