

健康クッキング

トマトは、生食だけでなく、
煮ても焼いてもおいしく食べられます!

(レシピ提案)
沖縄県栄養士会

4人分

トマトと豆腐の煮込み

127
Kcal
1人分の
栄養量

材
料

- トマト 2個
- 島豆腐 300g
- 長ねぎ 1/2本
- 絹さや 4枚
- 水 150cc
- トマトケチャップ 大さじ3
- 酒 大さじ1
- 砂糖 小さじ2
- 塩 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1/2

作り方

- ① トマトはくし型に切り、豆腐は一口大に切る。
 - ② 長ねぎは斜め切りにする。
 - ③ 絹さやは湯通し1/2に切る。
 - ④ 鍋に調味料を入れて煮立て、トマト・豆腐・長ねぎを入れふたをする。
 - ⑤ 中火でコトコト12分くらい煮る。
 - ⑥ 器に⑤を盛りつけ、絹さやを散らす。
- ※ 絹さやの代わり、さやいんげんでも良いです。
※ 最後に溶き卵を入れてもよいです。

4人分

ミニトマトのゴマ和え

48
Kcal
1人分の
栄養量

材
料

- ミニトマト 200g
- すりゴマ(白) 大さじ2
- しょうゆ 小さじ1
- 砂糖 小さじ1

作り方

- ① ミニトマトはへたを取り、縦半分にする。
- ② 調味料にミニトマトを加えてあえる。

4人分

トマトスープ

80
Kcal
1人分の
栄養量

材
料

- トマト 1個
- ベーコン 2枚
- レタス 1/4個
- 水 600cc
- 固形コンソメ 1個
- 塩 適量
- こしょう 適量

作り方

- ① トマトは一口大に切る。ベーコンは1cm角に切る。レタスは千切りにする。
- ② 鍋にベーコンを入れて炒め、脂が出てきたらトマトを加えざっと炒める。
- ③ ②に水・固形コンソメを加え煮立ったら、レタスを加え塩・こしょうで味をととのえる。

ひとくちメモ

- トマトには病気や老化から身体を守るすぐれた健康効果があることが明らかになっています。その中心的役割を担うのは、赤い色素成分「リコピン」です。
- リコピンは血糖値の上昇を抑え、ブドウ糖が内臓脂肪として体内に蓄積されるのを防ぎ、生活習慣病につながる肥満の予防にも役立ちます。(石原結實氏資料より)