

トマト



トマトについて

日本では生で食べる人が多いですが、煮込んだり、ソースにするのもおすすめ。ヘタの緑色が濃く、ピンとして、皮に張りつつやがあつてずっしりしたものを選びましょう。

栄養

「トマトが赤くなると医者が青くなる」といわれているほどトマトにはさまざまな効能があります。トマトには、ビタミン、ミネラルをはじめ、ガンや生活習慣病の予防をしたり、肌を美しく保つ作用のあるリコピンがたっぷり含まれています。うまみ成分グルタミン酸が多く含まれるので、料理をさらにおいしくする効果があるのです。

ふんわり卵のトマトスープ (1人分:エネルギー61kcal 塩分 1.2g)

材料 (2人分)

トマト	小1個
たまねぎ	1/4個
卵	1個
コンソメ	4g
水	400cc
塩・こしょう	各少々

- ① トマトはヘタにフォークを刺し、コンロの火であぶって皮をむく。(湯むきでもよい)
- ② トマトは種ごとざく切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- ③ 鍋に水、コンソメ、玉ねぎを入れて煮る。
- ④ 玉ねぎに火が通ったらトマトを加えて約1分煮る。溶き卵を回しかけ、塩・こしょうで調味する。

トマトのチーズ焼き (1人分:エネルギー48kcal 塩分 0.4g)

材料 (2人分)

トマト	小1個
オリーブオイル	小さじ1
塩	少々
ブラックペッパー	少々
とろけるチーズ	大さじ1.5

- ① トマトを1cm弱の輪切りにする。耐熱皿(アルミホイルでも可)にトマトを乗せて、塩・こしょうをふる。
- ② ①にとろけるチーズを乗せて、オリーブオイルをかける。チーズがとけるまでオーブントースターで焼く。

「毎食野菜を食べよう」キャッチフレーズ

大人の部入賞作品

- ・まず一口 一番最初にベジタブル!
- ・野菜大好き 健康家族
- ・健康は毎食食べる野菜から
- ・野菜たっぷり、元気モリモリ 健康家族
- ・毎食に添える野菜で健康長寿

子どもの部入賞作品

- ・野さい大好き いただきます
- ・元気なやさいは、あまくておいしいよ
- ・元気なやさいを食べて元気いっぱい
- ・畑からテーブルへおいしいをたくさん!
- ・野菜は命

