

赤くて丸いかわいいトマトには栄養がいっぱい！！



夏を先取りトマトです

**美容効果に役立つビタミン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・抗酸化作用のビタミンE
トマトの赤は**リコピン**の色**

☆☆☆☆☆☆ トマトの栄養豆知識 ☆☆☆☆☆☆

抗酸化作用を持つ、リコピンを摂取して老化を抑制

**リコピンの抗酸化作用はβカロテンの2倍、ビタミンEの100倍
ともいわれています。**

熱に強い性質をもつリコピンは油を使った料理で吸収率アップ

直売所にて 新鮮な野菜、果物、たまごを販売しています



トマトと明日葉の卵炒め

トマトの甘味で食べやすく彩りも豊かに！

材料
(3人前)

トマト	400 g(2個)
明日葉	200 g(1袋)
卵	150 g(3個)
鶏ガラスープの素	大さじ 2 杯
ごま油	大さじ 1 杯



つくり方

- ① トマトをざく切りにする。
- ② 明日葉を水洗いし、一口大にカットする。
- ③ フライパンにごま油、トマトを入れ、表面の皮がしなしなになったら明日葉を入れ強火で加熱。
- ④ 溶き卵を入れ、卵が半熟のうちに鶏ガラを入れ、大きくかき混ぜるように炒める。
- ⑤ 盛り付けてから、少量のごま油を再度たらして完成！

ワンポイントアドバイス

水っぽくならないよう、トマトは大きめにカットする！

トマトのお浸し

トマトたちの色鮮やかさを活かして！

材料
(2人前)

トマト	400 g(2個)
オクラ	50 g(4本)
長いも	70 g
大葉	数枚 ・ 塩 少々
めんつゆ	30 ml ・ 水 450 ml



つくり方

- ① トマトを湯剥きする。オクラは塩ずいしてさっと茹でる。長いもはオクラと同じサイズにカットする。大葉を千切りにする。
- ② 鍋にめんつゆと水を入れ火にかける。
- ③ トマト・オクラ・長いもを入れてさっと煮たら火を止め、1時間くらい浸す。
- ④ トマトは4等分、オクラは斜め2等分に切り器へ盛り、長いもの上に大葉を乗せて完成！

ワンポイントアドバイス

これからの時期はみょうがなど、夏野菜を使用してみてください！