もっと野菜を食べよう
1日350ｇ以上目標

トマト

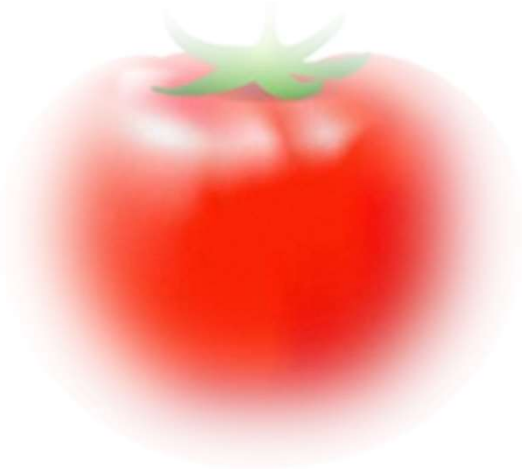
－リコピンに注目－

β-カロテンやビタミンC、ビタミンEなどが豊富に含まれています。

ビタミンAは視力維持や粘膜や皮膚の健康維持に役立ちます。

また、トマトの赤い色素に含まれるリコピンは、活性酸素を抑える抗酸化作用があります。

リコピンは油脂類と合わせて摂ることで身体への吸収率が上がります。



＜料理のポイント＞

皮は、熱湯に数秒つけるとむけやすくなります。

サラダはもちろん、加熱することで甘みが増しますので肉と一緒に炒めたり、煮物など用途は様々です。

もっと やさい 野菜を 食べよう!! AMAKUSA

天草市 野菜レシピ

トマトのカップサラダ

材料（2人分）

トマト（150g）	2個
卵（小さめ）	1/2個
レタス	1/2枚
スライスハム	2枚
マヨネーズ	大さじ1

作り方

① レタスは洗って小さくちぎる。

② 卵は固ゆでにして縦4等分にする。ハムは2等分に切り半分は細切りにする。トマトはヘタと下の部分を切り、中身をスプーンで取り出してそれを小さく切る。

③ レタスとトマト、ハムをマヨネーズであえる。

④ トマトの中に卵を包んだハムを入れあえたサラダも入れる。

お皿にのせ、トマトの頭の部分を横にそえる。

栄養量（1人分）» エネルギー 98kcal，タンパク質 3.7g，脂質 8.0g，カルシウム 12mg，鉄 0.4mg，塩分 0.4g

レシピ提供：天草市食生活改善推進員協議会