

# 今日のごはんは明日のげんき！ ～笑顔でつくる健康なまち 深谷～

## 果物のように甘い！ ～フルーツマト～

寒さも少しずつ和らぎ、旬の食べ物も様変わりする春の季節となりました。今月は、春から夏に旬を迎えるトマトのなかでも、果物のように甘く濃厚な味わいの『フルーツマト』を紹介し  
ます。

大玉トマトやミニトマトなど、トマトにもさまざまな種類がありますが、農林水産省による  
と、糖度がおよそ8度以上になるように栽培されたものを、一般的にフルーツマトと呼びま  
す。その甘さと濃厚な味わいが特徴のフルーツマトですが、これは品種の違いではなく、水や  
りを少なくするなどの特別な栽培方法により生み出されています。通  
常のトマトと同様、β-カロテン(ビタミンA)やリコピンを多く含み、  
抗酸化作用による動脈硬化や老化、がん予防に効果が期待できます。

トマトは、そのまま食べるのはもちろん、サラダやパスタ、スープな  
どさまざまな料理に活用できます。酸味が苦手な場合は加熱すると和  
らぎます。フルーツマトの甘さと濃厚な味わいを生かし、深い味わい  
のトマト料理を楽しみましょう！



東都大学管理栄養学部  
管理栄養学科 助手  
横山悠太さん

人口と世帯( )内は前月比 人口 142,252人(-131人)  
男性:71,089人(-69人) 女性:71,163人(-62人)  
世帯数:61,406世帯(+1世帯)  
(令和4年2月1日現在・外国籍のかたも含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課  
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町11番1号  
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531  
▶▶▶http://www.city.fukaya.saitama.jp/

キレイ・元気を応援します!

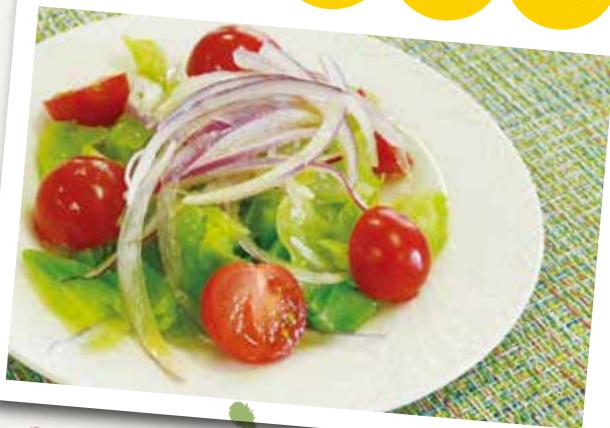
No.93

野菜の甘味とおいしさを味わおう

### 春野菜のサラダ

栄養価(1人分=半分) \*ドレッシングの食塩は、1.2gを1.0g(1人0.5g)として計算(汁が後に残って食べないため)

エネルギー 122kcal	たんぱく質 1.5g	脂質 9.2g	炭水化物 9.2g	塩分 0.5g
------------------	---------------	------------	--------------	------------



#### おすすめポイント

キャベツは軽くゆでて、シャキシャキをたっぷり!

#### 材 料 (2人分)

フルーツマト60g、キャベツ150g、紫タマネギ30g <ドレッシング>りんご酢大さじ1、食塩小さじ1/4、砂糖小さじ1、こしょう適量、レモン汁小さじ1/2、オリーブオイル大さじ2

#### 作り方

- 1 キャベツは、一口大のざく切りにし、鍋に少量(2cm)の水と塩を入れて沸かした中に入れ、さっとゆでる。すぐに氷水に入れて冷まし、ざるにとって水気を切る。
- 2 フルーツマトは、へたを取って洗い、食べやすい大きさに切る。紫タマネギは、薄く切って10分間水にさらし、水気を拭きとる。
- 3 ボールに、ドレッシングの材料をりんご酢から順に入れながら、その都度よく混ぜる。
- 4 ①を盛り付け②を飾り、食べる直前に③をかける。

(レシピ作成:東都大学、調理:管理栄養学部学部生 篠原花音、千明莉緒)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス  
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。