

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~

夏の食卓を彩るトマトの魅力

夏が旬の野菜はいろいろありますが、トマトは外せません。サラダにしてそのまま食べるだけでなく、ケチャップやソースなどの加工品としても、私たちの食卓に欠かせない存在です。

トマトは江戸時代に観賞用として日本に伝わり、明治時代以降に食用として利用されるようになったといわれています。最近主流のミニトマトでは、赤だけでなく、黄色や緑、紫など、さまざまな色のもも見られるようになりました。トマトの赤色は『リコペン(リコピン)』という色素によるものですが、品種によって含まれる色素成分が異なるため、色合いにも違いが出ます。リコペンには強い抗酸化作用があり、油に溶けやすい性質を持っています。そのため、炒め物などの料理で油と一緒に取ると、体への吸収率が高まり、健康効果が期待できます。

そのまま食べるのが苦手な方には、リコペンが豊富に含まれるケチャップやトマトソースを使った料理がおすすめです。



東都大学 管理栄養学部
管理栄養学科 教授
高橋朝歌さん

キレイ・元気を応援します! No.145

トマトの赤とアボカドの緑で彩り豊かに

トマトとアボカドのブルスケッタ

栄養価(1切れ当たり)

エネルギー 100kcal	たんぱく質 3.3g	脂質 3.8g	炭水化物 13.1g	塩分 0.3g
------------------	---------------	------------	---------------	------------



おすすめポイント

- ・手軽に食べられて、おつまみにもピッタリ!
- ・ニンニクを抜けば、お子さまのおやつにもおすすめです。

材料 (16個分)

バゲット16切れ、アボカド1個、トマト1個、モッツアレラチーズ100g、レモン汁小さじ1、A(オリーブオイル大さじ1、塩・コショウ適量)、オリーブオイル大さじ1、下ろしニンニク小さじ1

作り方

- 1 バゲットは2cm幅に切る。
 - 2 トマトは角切りにして、アボカドは種を取って皮をむき1cm角に切る。モッツアレラチーズは一口大に切る。
 - 3 ボウルにアボカドを入れ、レモンをかけてなじませる。②のトマトとモッツアレラチーズを加え、Aを入れて全体を混ぜる。
 - 4 バゲットに下ろしニンニクとオリーブオイルを混ぜたものを塗り、170℃のオーブンで6分ほど、こんがりするまで焼く。
 - 5 ④のバゲットに③を乗せたら完成。
- (レシピ作成: 東都大学管理栄養学部、料理: 管理栄養学部生 金子日南、清水万理菜、村上琴音)

ふかやの野菜をプラス1皿!

野菜で TUNAGU 明日の健康!



深谷市公式LINE
友だち登録受け付け中

- スマートフォンから簡単便利な情報検索! (くらし、子育て・健康、防災、魅力)
- カテゴリから欲しい情報を選んで受信! ●市メール配信サービスも受け取れる!

↑スマートフォンでLINEアプリをインストール後、QRコードを読み取り『深谷市』を友だち追加してください