

トマトについて



- 栄養 ビタミンCが豊富。
ミニトマトの方がビタミンCやカロテン含量が多い。
- 選び方 ヘタが青くてしおれておらず、色づいて身のしまっているもの。
- 旬 7～8月（ハウス栽培の旬は3月）
- 健康情報 トマトの赤色色素のリコペンには抗酸化作用があり、老化予防につながる。

トマトのおひたし

材料	2人分	材料	2人分
ミニトマト	10～12個	白だし	30ml
オクラ	4～6本	水	120ml
かつお節	お好みで		

夏らしい一品だね！



<作り方>

- ① オクラのがくをとり、塩を軽く振って板ずりをしてから、沸騰したお湯で1分ほどゆで、ザルにあげて冷ましてから食べやすい大きさに斜め切りする。
- ② ミニトマトのヘタをとり、湯むきする。
- ③ 白だしと水を混ぜ合わせ、ミニトマトとオクラを入れ、冷蔵庫で半日漬ける。
- ④ 器に盛り、お好みでかつお節をまぶす。

<栄養価（1人分）>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
33	1.6	0.1	0.5

作成：近畿大学農学部食品栄養学科ヘルスチーム菜良

トマトについて



- 栄養 ビタミンCが豊富。
ミニトマトの方がビタミンCやカロテン含量が多い。
- 選び方 ヘタが青くてしおれておらず、色づいて身のしまっているもの。
- 旬 7～8月（ハウス栽培の旬は3月）
- 健康情報 トマトの赤色色素のリコペンには抗酸化作用があり、老化予防につながる。

夏野菜のトマト煮

材料	4人分	材料	4人分
トマト	1個	ローリエ	1/2枚
ズッキーニ	半分	塩	小さじ1/8
パプリカ(赤、黄)	1/4ずつ	オリーブ油	大さじ3/4
たまねぎ	1/4個	にんにく	1/4片



<作り方>

- ① トマトは湯むきをし、ざく切りにする。ズッキーニとパプリカは食べやすい大きさに切る。たまねぎは2～3cm幅のくし切りにする。
- ② 鍋にトマトと塩を入れて火にかけ、煮立ったらときどき混ぜながら中火で約10分煮詰める。
- ③ 煮詰まってきたら、フライパンにオリーブ油を熱し、ズッキーニを薄く焼き色がつくまで炒めて②の鍋に加える。パプリカ、たまねぎをそれぞれオリーブ油で同様に炒め、順に加える。にんにくを包丁の腹でつぶして加え、ローリエを入れてふたをし、約15分煮込めば完成。

<栄養価（1人分）>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
30	0.1	1.4	2.0

野菜を食べて
素敵に元気！



作成：近畿大学農学部食品栄養学科ヘルスチーム菜良