

～トマト～

トマトにはリコピンという栄養素が含まれています。私たちの体は酸素によって細胞が酸化され、老化やがん、動脈硬化などの生活習慣病を引き起こされてしまいます。リコピンが持つ抗酸化作用は、この酸化を防ぐ効果が期待されます。

夏野菜カレー

材料 (5人分)

- トマト 1 個
- オクラ 10 本
- かぼちゃ 1/4 個
- 玉ねぎ 1 個
- にんじん 1 本
- 鶏もも肉 200 g
- カレールウ (4~5 皿用) 1 箱
- オリーブ油 大さじ 3
- ご飯 適宜

(1) オクラは、塩少々をふってしごき、うぶ毛を取る。さっと水洗いしてへたを切り落とす。かぼちゃは、種とわたを取り除いて 2 cm 角に切る。トマトはへたをくりぬいて 1.5cm 角に切る。にんじんは 1.5cm 角に切る。玉ねぎは 1.5cm 四方に切る。鶏もも肉は一口大に切る。
 (2) 鍋にオリーブ油大さじ 3 を入れて弱火で熱し、鶏もも肉を炒める。
 (3) 鶏もも肉に焼き色がついたら、かぼちゃ、玉ねぎ、にんじんを加えて炒め、その後トマトとオクラを加えさらに炒める。

(4) カレールウの箱の表示どおりの水を加えて強火にする。沸騰したらアクを取り除き、中火で約 15 分煮込む。かぼちゃが柔らかくなったら、いったん火を止めてカレールウを割り入れて溶かす。再び中火にして、5 分煮込む。皿にご飯を盛り、カレーをかける。

栄養価(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
575	14.0	20.7	2.3

～トマト～

トマトにはリコピンという栄養素が含まれています。私たちの体は酸素によって細胞が酸化され、老化やがん、動脈硬化などの生活習慣病を引き起こされてしまいます。リコピンが持つ抗酸化作用は、この酸化を防ぐ効果が期待されます。

トマトの和風マリネ

材料(2人分)

- トマト 1 個
- しょうが 10 g
- かつお節 4 g
- カイワレ大根 1/4 パック
- 酢 大さじ 1
- オリーブオイル 大さじ 2
- 砂糖 小さじ 1
- 塩 小さじ 1/2

(1) トマトは 2 cm 角に切る。
 (2) しょうがは千切りにし、カイワレ大根は根元を切っておく。
 (3) ボウルに酢、オリーブオイル、砂糖、塩を入れよく混ぜ、トマト、しょうが、カイワレ大根、かつお節を加えて混ぜる。
 (4) 冷蔵庫で 1 時間くらい冷やして味をなじませる。

栄養価(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
147	2.4	12.2	1.5