

都市生活 ビオサポ便利 Vol.40 2018.6

きゅうりにトマト、夏野菜がセットにお目見えするようになってきました!!夏野菜はそのまま食べることができる野菜が多いので、暑い時期には助かります。旬の野菜にはその季節に必要な栄養がたっぷり含まれています。旬の野菜を食べて、夏の暑さを吹っ飛ばしましょう～

今月はトマトのレシピをお届けします!!

トマトといえば…真っ赤に熟したトマトで母が毎日のように作ってくれたトマトジュースを思い出します。よく売られているトマトジュースとは全く別物で、トマトのざく切り、蜂蜜（又は砂糖）、氷と水少量をミキサーにかけた、少し甘くてさらっとしたジュースです。缶入りトマトジュースも美味しいですが、たまには甘いトマトジュースもいかがですか？



旬の野菜のレシピ

生活クラブの
健康な食デザイン



■ トマトとさば缶のパン粉焼き

<材料（2人分）>

トマト…2個

さば缶…1缶

んにく…1片

パン粉…大2

なたね油…小1

塩こしょう…少々



<作り方>

1. トマトは1cm厚さの輪切り、にんにくはみじん切りにする。
- 2.なたね油でにんにくを炒め、香りがたったらさば缶を汁ごと加え、汁気を飛ばす。
- 3.耐熱皿になたね油をうすく塗り、トマトの輪切りを並べたら塩こしょうを振る。その上に②を広げる。
- 4.パン粉を振り、トースターでパン粉に焦げ目がつくまで焼く。

■ トマト素麺

<材料（2人分）>

- トマト…1個
- さば缶…1/2缶
- 素麺…200g
- 白だし…50cc
- 冷水…300cc
- 大葉…2枚



<作り方>

1. トマトは1cm角に切る。大葉はせん切りにする。
2. 白だしに水を加える。
3. 素麺を表示通りにゆでておく。
4. 器に素麺を盛り付け、上にさば缶をほぐしたもの（汁も）とトマト、大葉をのせる。
5. ②のだしをかける。