



「畑の便り」の夏のお楽しみ。
トマトのおいしい時期が来ました♡
今年も冷やしてそのまま食べたり、
お料理に使ったりして…
トマト生活を楽しみましょう♡

トマトといえば リコピン!

リコピンには、有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化などを予防する効果が高いことがわかっています。

ビタミンC、Aが多く、
血圧を下げるカリウム、
ルチン、脂肪の代謝を
助けるビタミンB6
なども含まれています。

加熱すると
おいしさ
アップ!!

大玉トマトは 「桃太郎」

果肉がしっかりしていて、
熟しても実がくずれない
のが特徴。
大玉ピンク系トマトとしては
主流の品種。

うまみ成分がたっぷり!

トマトのうまみ成分、グルタミン酸は
果肉よりも種のまわりのゼリー部分に
多く含まれています。
サラダは、もちろん、ソースにある
ときもそのまま入れてね!



■ トマトツナそうめん

＜材料＞ 2人分

- 中玉トマト ½個
- 水菜 50g
- まろろ煮缶 1缶
- 手延べそうめん 200g
- 万能つゆ ½C
- オリーブオイル 大さじ1



＜作り方＞ 調理時間20分

- ① トマトは角切りに 水菜はざく切りにする。
まろろろ煮缶は、汁を取り分ける。
- ② そうめんは 包材の表示通りにゆで、
冷水に取って、冷やし水気をきる。
- ③ ボウルにまろろろ煮缶の汁、万能つゆ、
水½カップ、オリーブオイルを入れて
混ぜ合わせる。
- ④ 皿に②を盛り、水菜、トマト、まろろろを
乗せて ③を回しかける。

夏休みの
お昼ごはんは
ぴったし♡



Bio-sapoレシピ

Bio-sapo ーターからのレシピ提案

