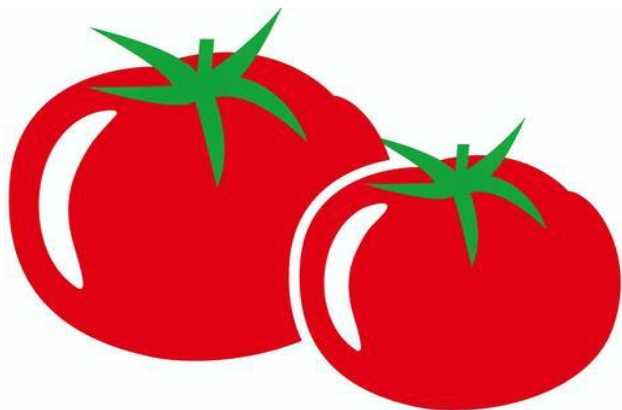


トマトを使った 簡単レシピ



大仙市食生活改善
推進協議会



野菜を使った簡単レシピ
はこちらから♪

▲大仙市ホームページ

リコピンドリア (南外支部)



材 料(2人分)

インスタント コーンクリームスープの素・・・1袋
スキムミルク スティック・・・1/2本
お湯・・・140ml
ごはん・・・200g
ピーマン・・・1個
トマト・・・大1個
ベーコン(又はウインナー)・・・20g
とろけるチーズ・・・200g

作り方

- ①耐熱の深さのある器に、スープの素とスキムミルクを入れお湯で溶き、ごはんを入れ、せる。
- ②千切りにしたベーコン を加え、軽く混ぜ合わせる。
- ③トマトとピーマンをお好みにスライスし、②の上に飾り付け、チーズをのせて電子レンジ(500W)で5分加熱する。

エネルギー・・・435キロカロリー
塩分・・・2.2グラム

トマトのピッツァ風 (神岡支部)



材 料(2人分)

トマト・・・中2個
ピザ用チーズ・・・40g
バジルの葉・・・4枚
コンソメ顆粒・・・小さじ1
オリーブオイル・・・大さじ2
粗びき黒コショウ・・・少々



作り方

- ①トマトは、皮つきのまま1センチの厚みに輪切りにする。
- ②フライパンに①を並べ、コンソメを振り、さらにオリーブオイルを振りかける。
- ③バジルの葉とチーズをのせ、蓋をしてチーズが溶けるまで焼く。
- ④器に盛りコショウを振る。

エネルギー・・・175キロカロリー
塩分・・・1.2グラム

トマト

“低栄養でありながらいろいろな
栄養素を豊富に含む健康野菜”

* 美容効果や風邪予防に役立つビタミンC、
老化を抑制するビタミンE、体内の余分な塩分
の排泄を助けるカリウム、腸内環境を整える
食物繊維などをバランスよく含んでいます。

＜選び方＞

☆ヘタやガクが濃い緑色で枯れていないもの。
全体の色が均一で皮に張りのあるもの。
持ってみてずっしりと重いもの。
お尻部分の放射状の線がはっきりしてるもの。

＜保存方法＞

☆1個ずつキッチンペーパーで包み、ヘタを下
にしてポリ袋に入れて野菜室で保存しましょう。
冷凍保存の場合は、ヘタつきのまま丸ごと
冷凍用保存袋に入れて冷凍しましょう。
冷蔵で7～10日、冷凍で2か月保存できます。

＜調理方法＞

☆サラダ、焼き物、炒め物、煮物、スープ等

＜栄養成分＞

食品成分表(100gあたり)

エネルギー……………20キロカロリー
水分……………94.0グラム
たんぱく質……………0.7グラム
脂質……………0.1グラム
炭水化物……………4.7グラム

トマトの冷や汁 (中仙支部)



材 料(2人分)
トマト(中1個)…120g
大葉…3枚
水…300cc
顆粒和風だし…小さじ1
みそ…大さじ1.5
水…適量
白いりごま…適量



作り方

- ①トマトはざく切りに、大葉は半分に切ってから千切りにする。
- ②顆粒だしとみそ、水を混ぜ合わせる。
- ③器にトマトを入れ②に注ぐ。
- ④上到大葉をのせて、ごまを振りかける。

エネルギー……………41キロカロリー
塩分……………1.7グラム

トマトのねばねばあえ (太田支部)



材 料(2人分)
長芋…120g
オクラ(2本)…20g
きゅうり(2/3本)…60g
トマト(中1個)…120g
油揚げ…5g
梅干し(1個)…8g
塩…0.6g
みりん(小さじ1と1/3)…8g
すりごま(大さじ1)…6g

作り方

- ①長芋は皮をむき、ビニール袋に入れてすりこぎなどでたたいて細かくする。
- ②オクラは茹でて小口切りにし、きゅうりは小口切り、トマトは角切りにする。
- ③油揚げはグリルで焼き、角切りにする。
- ④梅干しは細かくたたき、塩、みりんと混ぜ合わせ、①～③をあえ、すりごまを加える。

エネルギー……………85キロカロリー
塩分……………1.0グラム