

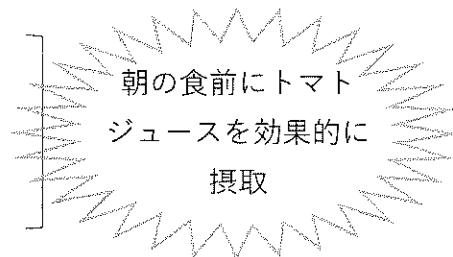
「藤沢産の初秋のトマトを食べよう！」

トマトの美容効果

ビタミンEは抗酸化作用
(老化の基を防ぐ作用)が有る栄養素

トマトの**赤色**の基となる色素成分「リコピン」には何とビタミンEの約100倍もの強力な抗酸化作用があると言われているコラーゲンを増やす働きでシワ、シミ、たるみの老化サインからお肌を守ってくれる!

ダイエット むくみ改善
脂肪燃焼効果あり
食物繊維も豊富
お通じ改善にも効果的



利尿作用が高い「カリウム」も含まれていて不要な水分老廃物を流してくれる。

(3大美容ビタミン)

ビタミンEとと呼ばれるビタミンACEをはじめ**B1、B2、ミネラル**とバランス良く含まれる。

トマト調理方法として油と一緒に加熱すると細胞が壊れ**リコピンを体内に吸収**し易くなる!

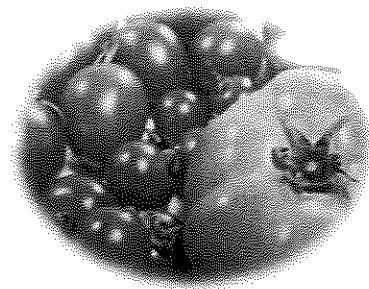
トマトは大きく分けて2種類あり果皮が

赤い品種の赤系…ホールドトマト缶などに使われるクッキングトマト

透明の品種のピンク系…桃太郎、ファーストトマト、サラダ系に合うもの

〈選び方〉ひとつの目安

- ・肩の部分やその周りがよく張って固くしまったもの。
- ・手に取ってずっしり重いもの。



☆トマトと豚肉の卵丼 (4人分)

・米(ご飯)	2合	だし汁	200cc
・トマト	450g	しょう油	大さじ2
・玉ねぎ	200g	みりん	大さじ1
・しめじ	100g	砂糖	大さじ2
・青ネギ	40g	サラダ油	小さじ2
・豚バラ	180g	・塩	適量
・卵	5個	・黒コショウ	適量

〈作り方〉

- ①トマトはヘタを取り2cmのさいの目切りにする。
- ②玉ねぎは薄くスライスする。
- ③しめじは小房に分ける。
- ④青ネギは2cmの長さのざく切りにする。
- ⑤豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑥フライパンに油を入れ豚肉を加えて炒め②③を加えて全体に油が回ったらトマトを入れる。
- ⑦⑥にAを加え中火で3~4分煮る。塩で味を調え割りほぐした卵半量を回し入れる。青ネギをさっと散らし卵に火が通ったら残りの卵を加えて火を止める。
- ⑧丼にご飯を盛り⑦をかけ黒コショウを振る。

☆トマトとモヤシのスープ (4人分)

・トマト	450g	固形スープの素	200cc
・モヤシ	小1袋	湯	3cup
		・黒コショウ	適量
		(粗びき)	

〈作り方〉

- ①トマトはヘタを取りくし形に切りにする。
- ②鍋にAとトマトを入れ火にかける。
- ③煮立ったらモヤシを加えてひと煮たちし塩で調味する。
- ④火を止め黒コショウを振る。

☆トマトとハンペンのゼリー寄せ (4人分)

・トマト	200g	A {	粉ゼラチン	小さじ2と 1/2
・ハンペン	1/8枚		冷水	大さじ3
・湯	400ml			
・白ワイン	大きさ1	ソ	マヨネーズ	大さじ2
・塩	少々	丨	カレー粉	小さじ1/2
・コショウ	少々	ス	レモン汁	小さじ1
・固形スープの素	1個			
・ブロッコリースプラウト	少々			

〈作り方〉

- ①ゼラチンは冷水でふやかす。
- ②鍋にスープの素、湯、白ワインを入れひと煮し火からおろしてゼラチンを加えて溶かし塩、コショウをし冷ます。
- ③トマトを湯むきし皮と種を取り荒目のざく切りにして冷ました②に加える。
- ④氷水に当てゴムべらで混ぜながら少しとろみがつくくらいに冷やす。
- ⑤器に1cm角に切ったハンペンを入れ④を注ぎ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ソースの材料を合わせてゼリーにかけ香葉(ブロッコリースプラウト)を飾る。

☆初秋トマトサラダ (4人分)

・トマト	240g	A {	しょう油	各
・大根	120g		酢	
・わかめ	40g		砂糖	大さじ2と 1/3
			ごま油	
			すりおろしにんにく	少々
			すりゴマ	小さじ4
			塩	少々

〈作り方〉

- ①トマトはヘタを取りくし形に切りにする。
- ②わかめは水でもどし大根はいちょう切りのスライスに塩でもみ水分を取ってから冷蔵庫に入れ冷やす。
- ③Aを混ぜドレッシングを作り冷蔵庫で冷やす。
- ④食べる直前にドレッシングをかけすりごまを振る。