

旬を食べよう【夏野菜】 トマト

旬：夏に多く出荷されます。令和2年の出荷量、茨城県は「全国第4位」です。

栄養：リコピンやβカロテン、ビタミンCやクエン酸などが豊富に含まれます。

赤い色は『リコピン』特有の色素です。水分が90%以上含まれ
あぶらとの相性がとてもよい緑黄色野菜です。

選び方：全体が丸く、皮に張りのある光沢のよいものを選ぶとよいです。

ひび割れや筋の入ったものは避け、へたの部分がしっかりしたものがよいです。

『 トマトパワーで暑い夏を元気に過ごそう!! 』

★クエン酸 …… 酸味はクエン酸によるものです。ほかの野菜に比べてクエン酸が多く、暑い夏の疲労回復にオススメです!

★リコピン …… カロテンの一種で、体内の活性酸素を減らす、抗酸化作用があります。
ほかにも生活習慣病の予防や脂肪の増加を抑えるなど、からだにうれしい働きがあります。

★ビタミンC …… 夏バテや夏風邪の予防になります。



トマトとブロッコリースプラウトのサラダ

あぶらと一緒に調理をすると、しっかりと「リコピン」が体で吸収されます。

【材料】 2人分

* トマト(大玉2個)	約300g
* ブロッコリースプラウト	1/2 パック
* 麴ドレッシング(A)	
・塩麴(液体塩こうじでも OK!)	大さじ1杯
・オリーブオイル	大さじ1/2 杯
・レモンしぼり汁	小さじ1杯

【ブロッコリースプラウト】

芽生えとも呼ばれています。
ブロッコリーの種子を発芽させて
もやし状にし、光をあてて緑化
したものです。



ビタミン C、鉄、食物繊維が豊富に含まれています。

ドレッシングについて

トマトと塩味をほどよく味わえる量になっています。
塩味を楽しみたい方は、麴ドレッシングの量をお好
みに合わせて作り、お召し上がりください。

【作り方】

1. トマトはくし形に6等分する。大きい場合は、くし形を横に2等分
して一口大にする。ブロッコリースプラウトは1/2 パック準備する。
2. 器に A を入れてよく混ぜ合わせて、麴ドレッシングを作る。
3. 2のボールにカットしたトマトとブロッコリースプラウトを入れ
和えたらできあがり!

