

トマト

栄養 ●●●

トマトの赤い色素は「**リコピン**」です。カロチンの一種で抗酸化作用があります。油と一緒に摂ると吸収率がアップ！

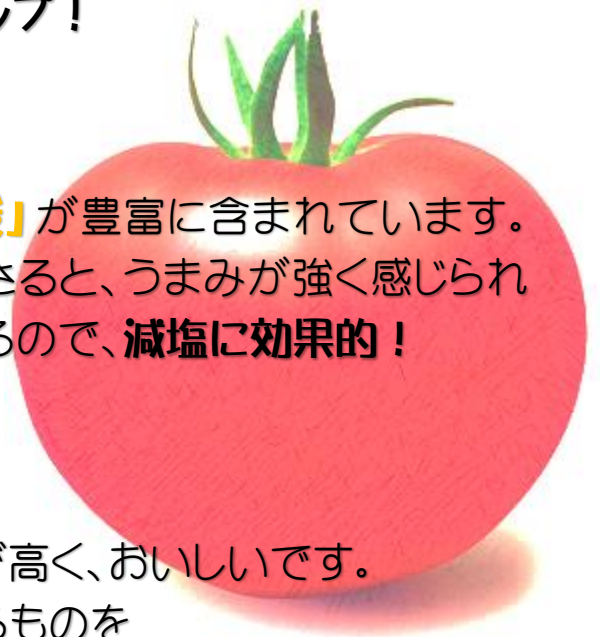
うまみ ●●●

トマトにはうまみ成分の「**グルタミン酸**」が豊富に含まれています。肉や魚に含まれる「イノシン酸」と合わさると、うまみが強く感じられます。少しの塩分でもおいしく食べられるので、**減塩に効果的**！

選び方 ●●●

真っ赤に熟しているものほど、栄養価が高く、おいしいです。

- ・皮に色ムラがなく、**ツヤとハリ**があるものを
- ・**へたの緑が濃く**、ピンとしているものを



<ラタトゥイユ>

【材料】(4人分)

トマト	3個		
なす	2本	にんにく	1片
赤パプリカ	1個	オリーブ油	大さじ2
黄パプリカ	1個	塩	小さじ1
ズッキーニ	1本	こしょう	少々
玉ねぎ	1個	ローリエ	1枚

【野菜の切り方】

・トマト	湯むきし、ざく切り
・なす・ズッキーニ	1.5cmの輪切り
・パプリカ	大きめの乱切り
・玉ねぎ	2cm角
・にんにく	たたいてつぶす

【一人分】

60kcal、タンパク質 1.5g、塩分 0.8g



【作り方】

- ① オリーブ油でにんにくを炒める
- ② 野菜を加えて炒める
- ③ ローリエを加えて煮込む
- ④ 塩・こしょうで味を整える

【ちょっと、ひと工夫】

- 肉や魚と一緒に煮込む
- 仕上げのソースとして使う