

# アップル すこやか通信

## トマトケチャップ

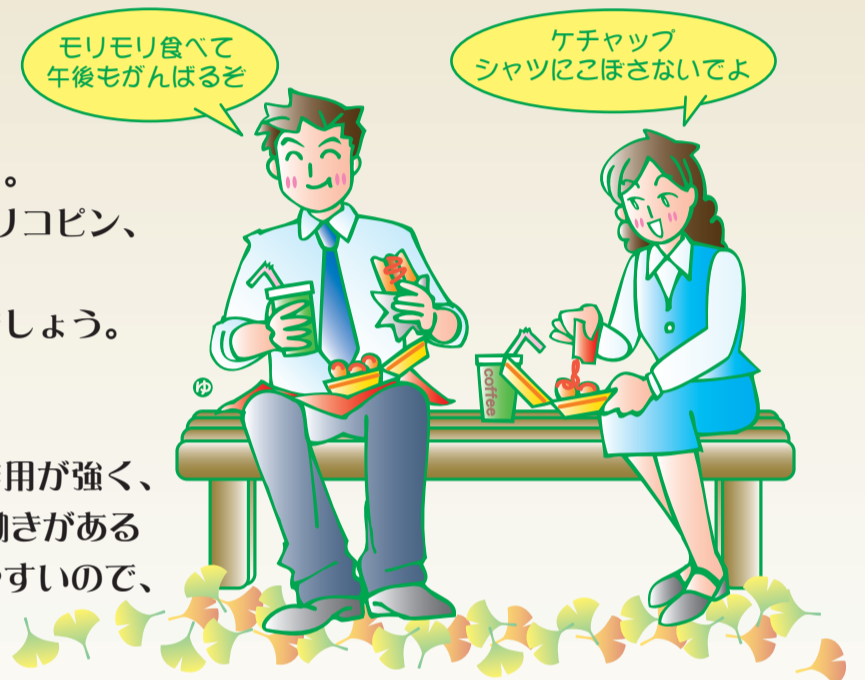
トマトケチャップは明治期にアメリカから日本に伝わり、戦後一般に普及しました。  
今日では、オムレツやナポリタン、エビチリなど、日本の食卓にも欠かせない調味料の1つとなっています。

### トマトケチャップの特徴

市販のケチャップのほとんどは、保存料を使用していません。  
開栓後は冷蔵庫で保存し、なるべく早く（1ヶ月以内）使いきりましょう。  
ケチャップに使われるトマトは色の濃い加工用トマトで、β-カロテンやリコピン、  
ビタミンC、食物繊維などの栄養素が生食用より多く含まれています。  
注意：ケチャップには塩分が含まれているので、使いすぎには気をつけましょう。

### リコピンとは？

リコピンはトマトに含まれる赤い色素で、カロテノイドの一種。抗酸化作用が強く、  
がんや動脈硬化などの生活習慣病や、老化の原因となる活性酸素を抑える働きがある  
と言われています。リコピンは生のトマトより加工品のほうが吸収されやすいので、  
ケチャップから効率よく摂取することができます。



## なすとえびのピリ辛あえ

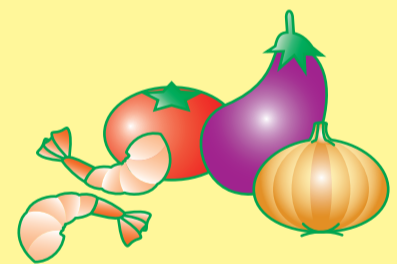
栄養価（1人分）：エネルギー152kcal、たんぱく質10.8g、脂質7.3g、塩分1.0g

材 料（2人分）：なす 3個、えび 8尾、玉ねぎ 1/6個、塩・こしょう 少々

A【ごま油 大さじ1、トマトケチャップ 大さじ2、ラー油 小さじ1/2】

作り方：

- ①なすはへたを切って幅1cmの斜め切りにし、塩水につけて水気を切る。えびは殻をむき、背わたがあれば取る。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- ③オーブントースターになすとえびを並べて塩・こしょうを振り、火が通るまで焼く。
- ④②のたれと③を全体がなじむまで混ぜ合わせる。



## 簡単手作りトマトケチャップ

栄養価（小さじ1杯分）：エネルギー7kcal、たんぱく質0.2g、脂質微量、塩分0.2g

材 料（できあがり約200g分）：トマトピューレ 500g、玉ねぎのみじん切り 大さじ1、  
にんにくみじん切り 少々、砂糖 大さじ2、塩 小さじ2/3、酢またはワインビネガー 小さじ1強、  
お好みのハーブ 適量（おすすめハーブ組み合わせは「グローブ・シナモン・オールスパイス・粉唐辛子」、  
「ローリエ・バジル・ローズマリー・オールスパイス」、「シナモン・タイム・粉唐辛子・こしょう」）

作り方：

- ①トマトピューレ、玉ねぎのみじん切り、にんにくみじん切りを鍋に入れて火にかける。
- ②木べらで混ぜながら煮詰め、ピューレが1/2量くらいになったら、砂糖、塩、酢を加える。
- ③お好みのハーブを加えてさらに煮込む。
- ④全体量が1/3くらいになったらできあがり。

