

アップル

すこやか通信

トマト

トマトは世界に8000種以上もの品種があるといわれており、日本では生食用の桃色系と加工用の赤色系に大別されます。桃色系トマトは、皮が薄くてトマト臭が少なく甘みが強いのが特徴で、赤色系トマトは酸味が強いのが特徴です。



トマトのリコピンについて

トマトの鮮やかな赤色は、天然色素であるリコピンの色です。熟して赤くなったトマトほどリコピンを多く含んでいます。リコピンは優れた抗酸化作用を有しており、LDLコレステロールの酸化の抑制に加え、HDLコレステロールの増加、美肌効果など幅広い効果が期待できると考えられています。1日に大玉トマト2〜3個の摂取が良いとされています。



七夕 トマト そうめん

リコピンは硬い細胞壁の中にあり、加熱やすりつぶすことで細胞壁を壊すと吸収率がアップします。さらに、脂溶性なので油と一緒に摂ると効果的です。



材料（2人分）

そうめん（乾）..... 150 g
トマト（つけダレ用）... 小2個（160 g）
ミニトマト（飾り用）..... 4個
きゅうり 1/2本
オクラ 2本
黄色パプリカ 20 g
めんつゆ（3倍濃縮）..... 大さじ1
トマトジュース（食塩無添加）... 100 ml
オリーブオイル 大さじ1/2

作り方

- ①オクラはサッとゆでて小口切りにする。ミニトマトはくし切りに、パプリカは星形にくりぬく。きゅうりはピーラーで数枚スライスし、残りは5 mm角に切る。
- ②トマトは角切りにしてオリーブオイルで炒め、冷ましておく。
- ③そうめんをゆで、流水で洗い水気をきる。
- ④②とめんつゆ、トマトジュースを混ぜてつけダレを作り、角切りにしたきゅうりを散らす。
- ⑤お皿にそうめんを盛り付け、野菜を飾ったら出来上がり。

栄養価（1人分）

エネルギー：310 kcal
たんぱく質：9.3 g
脂質：4.1 g
炭水化物：64.0 g
食塩相当量：1.5 g

