



からだのごちそう

No. 188
令和4年7月号



今回のテーマ 『 トマト 』

みずみずしく、甘酸っぱいトマト。生でも加熱しても美味しく食べることができる万能食材のトマトの旬は7月です。

〈栄養成分〉

- **リコピン**・・・抗酸化作用はβ-カロテンの2倍
- β-カロテン・・・抗酸化作用
- ビタミンC・・・美肌効果
- カリウム・・・高血圧予防
- クエン酸・・・疲労回復効果

抗酸化作用とは？
病気や老化の原因
「活性酸素」を抑えること

「リコピン」を効率よく摂取するには？

- **油**と一緒に加熱すると吸収率がアップ！
熱に強い**オリーブオイル**がおすすめ。



※レシピに使用
しています。

- トマト缶やケチャップ、トマトジュースを利用する。
(生食用のトマトよりもリコピンを多く含むため)



〈保存方法〉

- 1個ずつキッチンペーパーで包む
- ヘタの部分を下にする
- 重ならないように、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存



【ミニトマト】

- 密閉容器にミニトマトがかぶるほどの水を入れ冷蔵庫で保存
- 2～3日に1回程度、水を入れ替える

ヘタの部分がカビやすいため、5～7日を目安に食べきりましょう。

トマトのマリネ

簡単！便利！

【材料1～2人分】

- トマト・・・1個
- 玉ねぎ・・・1/4個
- ★酢・・・大さじ2
- ★オリーブオイル・・・大さじ1
- ★塩・・・小さじ1/4
- ★砂糖・・・小さじ1/2



【作り方】

- ①玉ねぎをみじんぎりにして、1分程水にさらし、水気をきっておく。
- ②トマトのヘタを取り、1cm角に切る。
- ③ボウルに★を入れよく混ぜ合わせ、トマトと玉ねぎを加えて1時間程冷蔵庫で冷やして完成。

肉・魚料理やサラダに
のせても美味しいです！

チキンのトマトチーズ煮込み

【材料2人分】

- 鶏もも肉・・・1枚(300g)
- 玉ねぎ・・・1/2個
- 小麦粉・・・大さじ1
- オリーブオイル・・・大さじ1
- とろけるチーズ・・・20g
- ★トマト缶・・・1缶(400g)
- ★コンソメ顆粒・・・小さじ2
- ★塩、こしょう・・・少々

【作り方】

- ①玉ねぎを薄切りにする。
- ②鶏もも肉を食べやすい大きさに切り小麦粉をまぶしておく。
- ③鍋にオリーブオイルを入れ、鶏もも肉の皮の方から中火で焼く。両面に焼き色がついたら、玉ねぎを加えてしんなりするまで炒める。
- ④★を加えて煮立ったら、蓋をして弱火～中火で10分煮る。
- ⑤チーズをのせて、とろけたら完成。



アスパラガスやナスを加えても◎
トマトと相性が良くおすすめです。



◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。
◎栄養相談を実施しております。(予約制)
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
◎食通信はホームページにも掲載しております。(QRコードからログイン可)
(株)リアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士:高木

