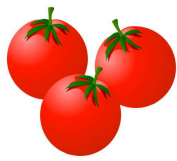
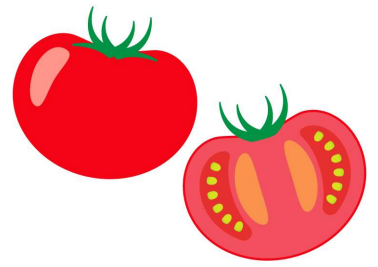


～夏のレシピ紹介～



トマト



トマトサラダのトマトドレッシング

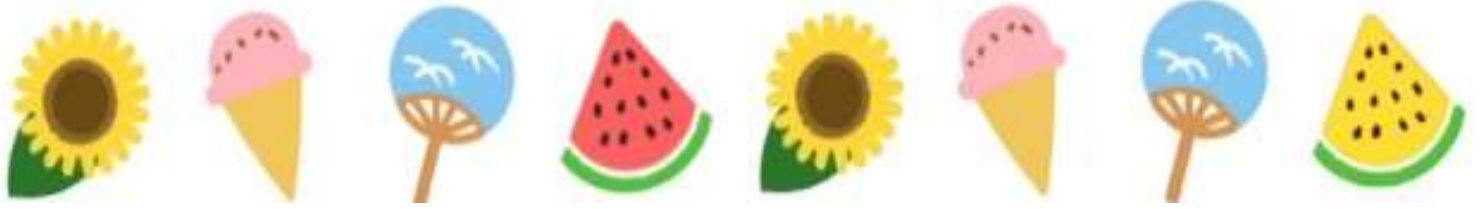


<材料> 2人分

- トマト・・・・・・・・・・1個
- きゅうり・・・・・・・・・・1/2本
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個
- トマト・・・・・・・・・・1個
- オリーブオイル・大さじ1
- A 酢・・・・・・・・・・大さじ1
- 塩・・・・・・・・・・小さじ1/4
- 砂糖・・・・・・・・・・少々

<作り方>

- ①Aのトマトをみじん切りします。
- ②ボウルに①とAの材料を入れてよく混ぜ合わせておきます。
- ③トマトをお好みの大きさのざく切りにしきゅうりは乱切りして、玉ねぎは薄切りします。
- ④③を器に盛り②をかけます。



—— トマトの栄養と効能 ——

夏野菜の代表であるトマトは、生でも加熱してもおいしく食べられる大人にも子供にも人気の野菜です。

ヨーロッパでは‘トマトが赤くなると医者が青くなる’ということわざがあるくらいで健康食品としてよく知られています。

低カロリーでビタミンが豊富に含まれ、高い抗酸化作用のあるリコピンもたっぷり含まれます。

リコピンは油にとけやすいので、オリーブオイルと一緒に調理すると吸収がよくなります。

三大うまみ成分のひとつであるグルタミン酸を含むので‘ダシ’としても使うことができ、ソースとしても食べることができるので、とても便利で優秀な食材です。

生で食べると体にこもった熱をさまして体にうるおいを与えてくれるので、のどの乾きもいやしてくれます。

—— 選び方 ——

皮にハリとツヤがあり、ヘタの切り口がみずみずしく、ピンとしている物は新鮮です。

手に取ってズシッと重ければ水気もたっぷり含み、味も充実しています。真っ赤に色づいているものを選びましょう。



そうめんの トマトつゆ

<材料> 2人分

そうめん・・・2束
 トマト・・・中1個
 ツナ（みょうが、大葉など）
 ・・・お好みで
 そうめんつゆ・・・300ml
 トマト・・・中1個
 オリーブオイル・大さじ1



<作り方>

- ①そうめんを茹で水ですらして皿に盛ります。
 トマトをお好みの大きさに切りそうめんのにのせます。
 （ツナやみょうが大葉などトッピング）
- ②そうめんつゆと刻んだトマトを容器に入れ、
 オリーブオイルをたらしします。



巻かないロールキャベツの トマトソース



<材料> 2人分

- | | | |
|---|-------------|--------|
| | トマト・・・ | 3個くらい |
| | にんにく・・・ | 1片 |
| | オリーブオイル・・・ | 大さじ2 |
| A | てんさい糖・・・ | 小さじ1 |
| | 塩こしょう・・・ | 適量 |
| | コンソメキューブ・・・ | 1個 |
| | キャベツ・・・ | 中玉1／2個 |
| | 酒・・・ | 大さじ2 |
| B | 合い挽きミンチ・・・ | 400g |
| | 玉ねぎ・・・ | 1個 |
| | たまご・・・ | 1個 |
| | ナツメグ・・・ | 適宜 |
| | 塩こしょう・・・ | 少々 |
| | パン粉・・・ | 大さじ2 |

<作り方>

- ①トマトを一口大に切ります。
 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ熱して
 香りがでたら、トマトとAを入れ煮込みます。
 トロツとしたら火を消します。
- ②キャベツの葉をはがし、洗っておきます。
- ③ボウルにBを入れよく混ぜ合わせます。
- ④深めのフライパンに②のキャベツの1／2を
 敷き③を入れ均等にのばし残りのキャベツを均等にのせます。
- ⑤④を火にかけ酒を加えて蓋をして煮込みます。
- ⑥⑤を食べきりやすい大き
 に切り分けて、器に盛り①の
 トマトソースをかけます。

産科でおつくりしている
夏の薬膳弁当の献立

- 枝豆と生姜のご飯
- そば
- オクラとトマトの煮浸し
- ズッキーニと帆立のサラダ
- 穴子のだし巻き卵
- 茄子と海老のマリネ
- 冷しゃぶ黒酢梅肉ソース
- とうもろこしとくるみの
白和え
- ゴーヤのフリット
- 冬瓜と大麦団子のスープ
- スイカ



オクラとトマトの煮浸し

＜材料＞

	トマト・・・・・・・・・・	1個
	オクラ・・・・・・・・・・	5～6本
	薄口醤油・・・・・・・・・・	大さじ1
A	酒・・・・・・・・・・	大さじ1
	みりん・・・・・・・・・・	大さじ1
	だし汁・・・・・・・・・・	200ml

＜作り方＞

- ①トマトは食べやすい大きさに切っておきます。
- ②オクラはガクの部分をむいて塩をつけ板ずりをしておきます。
- ③鍋にお湯を沸騰させ②のオクラを茹で柔らかくなったらザルにあけておきます。
- ④鍋にAの調味料を入れ煮立たせたら③のオクラを入れ30秒くらい煮ます、そして①のトマトを入れて火をとめます。
- ⑤④が冷めて味がなじんだら、器に盛ります。

※Aの調味料の代わりに白だしを使うと簡単です。