

「トマトの色々な食べられ方」

トマトピューレー

完熟トマトを裏ごしして濃縮したもの。トマト味の手軽なベースとして、ミートソース、シチュー、ハヤシライスなどに幅広く使えます。



トマトケチャップ

裏ごししたトマトを濃縮して、糖類、醸造酢、食塩、たまねぎ、香辛料を加えたもの。



カットトマト

完熟トマトを湯むきしてサイコロ状にカットしピューレー漬けにしたもの。切る手間が省け、手早く料理することができます。

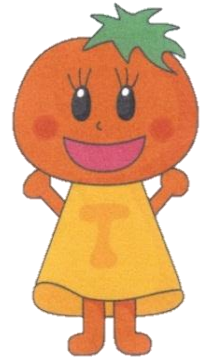


トマトジュース

完熟トマトを破碎し、種子などを除いてしぼったもの。不足しがちな食物繊維やリコピンをしっかりと含んでいます。



特命トマト係長とまていーぬ



(c)2011東海商業高校

トマトにはさまざまな食べ方があります。生でサラダにして食べたり、炒めたり、ソースにしたり、スープにしたり。スーパーマーケットの店頭には、トマトケチャップやトマトジュースなどトマトの加工品も並んでいます。

野菜には、加工すると吸収がアップする栄養素があります。加工品にする工程で、野菜の細胞壁が壊れて吸収率が高まるので、生野菜で食べる時と比べて、トマトのリコピンは3.8倍の吸収率になるというデータもあります。トマトジュースやケチャップ等の加工品を使って効率よく栄養を吸収しましょう☆

今月のトマトメニュー 「ミネストローネ」



【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切る。玉ねぎ、にんじん、じゃがいもキャベツは1cm角に切る。
- ②オリーブ油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツの順に炒め、水2カップ、トマトソース、チキンブイヨンの素を加える。
- ③沸騰したら弱火にし、マカロニと大豆（水煮）を加える。アクをすくいながら、野菜が柔らかくなるまで15分ほど煮込み、塩・こしょうで味を調える。

【材料】4人分

鶏むね肉(一口大) ---50 g
にんじん----1/3 本
キャベツ-----1 枚
マカロニ---15 g
トマトソース---300 g
塩・コショウ---少々

玉ねぎ ---1/2 個
じゃがいも---小1 個
オリーブ油---大さじ 1
大豆(水煮) ---50 g
チキンブイヨンの素---6 g
水---2 カップ

たっぷりの野菜で作る
優しい味わいの
具たくさんスープ。
朝食にもおすすめです。