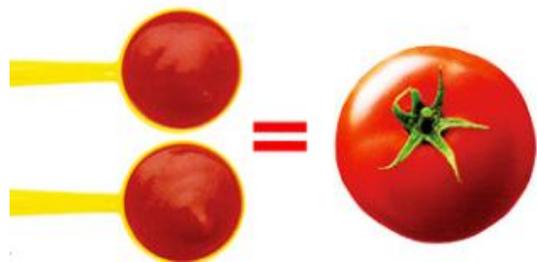


# ～毎月10日は トマトの日～ 「トマト新聞 7月号」小中学校版

## ケチャップってすごい！！

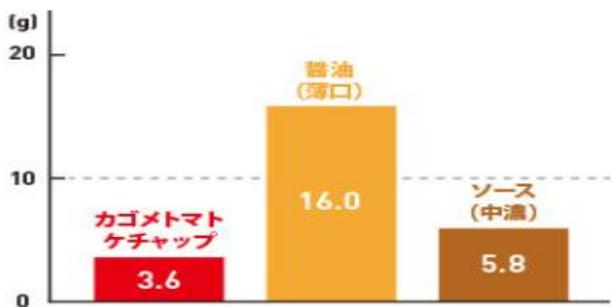
ケチャップ大さじ2杯はトマト1個分



ケチャップを使うと美味しくなる

- ① トマトのグルタミン酸が旨みの相乗効果を発揮！  
トマトケチャップには、トマトの旨み成分「グルタミン酸」がたっぷり。グルタミン酸は他の旨みと出会うとさらに美味しさを増します。
- ② トマトケチャップで肉や魚介の臭み消し！  
肉や魚介類をトマトケチャップで漬けると肉や魚介類独特の臭みが消えます。
- ③ 油のしつこさを消す  
トマトのクエン酸やリンゴ酸は油のしつこさを消します。

醤油やソースに比べて塩分控えめ



トマトケチャップ、醤油（薄口）、ソース（中濃）の塩分比較（100g 当り）

※「日本食品標準成分表 2010」より算出。

その他ケチャップのひみつ

- ① お酢が入っているから自然の防腐効果！
- ② もちろん、無添加！（化学調味料・着色料・保存料無添加）
- ③ 油を使った調理法によってリコピン吸収率がグンとアップしかも熱にも強く、炒めたり煮込んだりしても成分はそれほど減少しません。

## 7/10(金)のトマトメニュー 「トマトと卵のスープ」



### 【材料】4人前

ベーコン・・・2枚  
にんじん・・・¼本  
玉ねぎ・・・½個  
トマト（生）・・・2個  
卵・・・2個  
乾燥パセリ・・・少々  
うす口しょうゆ・・・小さじ1  
食塩・・・少々  
コショウ・・・少々  
鶏ガラスープ・・・小さじ1  
コーンスターチ・・・小さじ1  
水・・・350ml

### 【作り方】

- ① 1cm幅に切ったベーコンを炒める。
- ② 6mm短冊のにんじんと、15mm短冊の玉ねぎを加えて炒める。
- ③ 玉ねぎが少し透明になってきたら、塩とこしょうを加えてよく炒める。
- ④ 水を加えて煮る。アクがとれたら、調味料を加え、サイコロに切ったトマトを加え煮込む。
- ⑤ 水溶性コーンスターチを加え、よく混ぜたら、溶かした卵を流し込む。
- ⑥ 卵がふんわりと加熱されたら、乾燥パセリを加えて、火を止める。

### ☆ポイント☆

- ① 中華風のスープなので、暑い夏でも、さっぱりと飲めます。
- ② 「カゴメトマトクック トマトと卵の中華風スープ40g」を使うと、より簡単に作れます。

