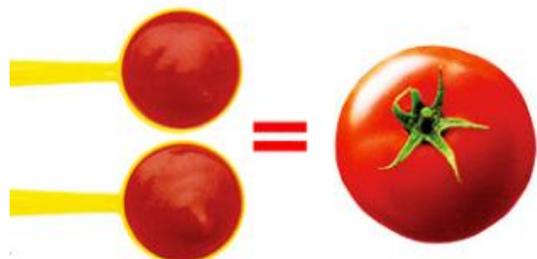


# ～毎月10日は トマトの日～ 「トマト新聞 7月号」保育園版

## ケチャップってすごい！！

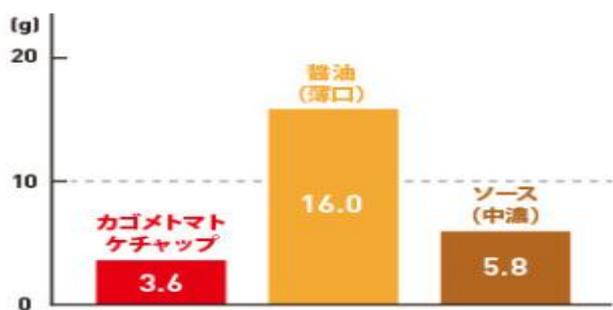
ケチャップ大さじ2杯はトマト1個分



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「レバーと魚のケチャップ和え」



### 【材料】4人前

豚レバー……………150g  
牛乳……………100cc  
生姜チューブ…1cm  
カレー粉…小さじ1/3  
しょうゆ…大さじ1  
めかじき……………150g  
しょうゆ…大さじ1/2  
片栗粉……………適宜  
揚げ油……………適宜  
トマトケチャップ…大さじ3  
ウスターソース…小さじ1  
砂糖……………小さじ1

### 【作り方】

- ① 豚レバーとめかじきは、一口大に切り、豚レバーは水で洗い、牛乳に30分漬けて、再度水で洗う。
- ② 豚レバーは生姜チューブ、カレー粉、しょうゆを合わせたタレに漬け込み下味をつける。
- ③ めかじきは、しょうゆに30分ほど漬けておく。
- ④ ②と③は、タレの水分を切ったあと、片栗粉をまぶし「かりっ」と揚げる。
- ⑤ トマトケチャップ、ウスターソース、砂糖を煮立てて冷ましておき④とあえる。

### ☆ポイント

- ・レバーは、鉄分等のミネラル分を豊富に含み、貧血予防に役立つが、臭みで敬遠されがち…
- ・漬けダレで臭みが消え、ケチャップ味で子どもにも食べやすく、保育園でも人気のメニューです