

【第41回／平成26年8月】

トマトのごまあえを紹介します。

トマトには風邪の予防や美肌効果のあるビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウムや腸内環境を整える食物繊維などが多く含まれています。

また、トマトの赤い色はリコピンと呼ばれるカロテノイドの一種で、生活習慣病予防や老化抑制、がん予防に効果があるとされて注目を浴びています。

“トマトが赤くなると医者が青くなる”と云うことわざがある様に、真っ赤な旬のトマトには、栄養素がいっぱいですので、生活習慣病予防や美肌効果のためにも積極的に摂取するようにしましょう。

今月は、トマトのごまあえの紹介です。

真っ赤なトマトと、黒ゴマを使ったごまあえです。トマトは湯むきをしましたので、とても食べやすく、冷やしてぜひお試しください。



トマトのごまあえ

材 料(4人分)

・ミニトマト	20個	A	砂糖	小さじ1/2
			醤油	小さじ1
			黒ゴマ	大さじ3
			だし汁	小さじ1

＝作り方＝

1. ミニトマトはへたを取り、湯むきをする。
2. ごまは軽く炒ってからすり、Aをあわせてごま衣を作る。
3. ボウルにトマトを入れ、ごま衣とあえて出来上がり。



※ 栄 養 成 分 ※

カロリー	61 kcal
タンパク質	2.2 g
脂質	3.7 g
炭水化物	6.2 g
カルシウム	89 mg
塩分	0.2 g
食物繊維	1.7 g