

【第52回／平成27年7月】

トマトのサラダを紹介します。

トマトには風邪の予防や美肌効果のあるビタミンCや、脂肪の代謝を円滑にするビタミンB6、血液中の塩分を排出し高血圧予防に効果的なカリウムなどの栄養素が豊富に含まれています。

また、トマトの赤い色は“リコピン”と呼ばれる色素によるもので、赤色の濃いトマトほどリコピンが多く含まれています。

リコピンには、老化を防ぐ作用や、がん予防に効果があるとされて注目を浴びています。

今月は、トマトのサラダの紹介です。

真っ赤なトマトを玉ねぎたっぷりのドレッシングで仕上げました。

サッパリしていますので、ぜひ、お試しください。



トマトのサラダ

材 料(4人分)

・ トマト	4個	ドレッシング	
・ 卵	1個	A	酢 大さじ3
・ 玉ねぎ	100g		油 大さじ1
・ ピクルス	1本		砂糖 小さじ1/2
・ パセリ	少々		塩 小さじ1/3
			コショウ 少々

＝作り方＝

1. トマトは半分に切って薄切りにし、皿に並べる。
2. 卵はゆでて、白身はみじん切り、卵黄は裏ごしする。
3. 玉ねぎとピクルス、パセリはみじん切りにする。
玉ねぎとピクルスを器に入れ、Aの調味料を加えてよく混ぜ、ドレッシングを作る。
4. ①のトマトの上に、卵白、ドレッシング、卵黄、パセリを順にかけて出来上がり。

※ 栄養成分 ※

カロリー	84kcal
タンパク質	6.2g
脂質	4.4g
炭水化物	8.7g
カルシウム	22mg
塩分	0.5g
食物繊維	1.5g

