

栄養士
直伝!

季節野菜のお手軽レシピ♪ part.2

西洋では「トマトが赤くなると、医者が青くなる」と言われるほど、トマトは私たちの健康に良い効果をもたらしてくれます。トマトの赤色の成分であるリコピンは、紫外線で傷ついた肌の修復に役立ちます。日差しの強い宮崎の夏! 日焼けが気になる方には嬉しいですね!

おいしいトマトの選び方

- ①ヘタやガクが濃い緑色で枯れていない
- ②赤が濃く、均一で、皮にハリとツヤがある
- ③持ってみてずっしりと重たい
- ④おしり部分の白いスジが放射状に広がり、はっきりしている



保存方法

【冷蔵】

- ①1つずつ(丸ごと)ペーパータオルに包む。
- ②ヘタを下にしてポリ袋に入れ、軽く口を閉じて野菜室で保存。

【冷凍】

- ・まるごと冷凍トマト
ヘタをくり抜き、丸ごと冷凍用保存袋に入れ冷凍庫へ。
- ・カットして冷凍トマト
角切りにして冷凍用保存袋に入れ冷凍。



トマトをとことん味わおう!



イタリア料理の
軽食の
一つです

【材料 2人分】

- ・トマト(中玉1/2個) 角切り
- ・オリーブ油(大さじ1/2)
- ・生バジル(4枚) 刻む
- ・粉チーズ(適量)
- ・塩(少々)
- ・フランスパン(4枚) 2cm幅スライス
- ・にんにく(適量)

ブルスケッタ

1人分175kcal 塩分1.0g

【作り方】

- ①フランスパンを軽くトーストし、にんにくをすり込む。
- ②Aを混ぜ合わせて、トマトを加えなじませる。
- ③②を①にのせる。



トマトカレー☆ 夏野菜のソテー添え

1人分680kcal 塩分3.0g

【作り方】

- ①鶏肉に塩・こしょうで下味をつける。鍋に油をひき、中まで火が通るようによく炒める。
- ②鍋に水を加え火にかけ、煮立ったらトマトを加えさらに煮る。
※アクはその都度取り除く
- ③②が温まったら、カレールーを溶かし、弱火で10分ほど煮込む。
- ④フライパンに油をひき、添え野菜を強火でソテーする。表面に焼き色が付いたら取り出す。
- ⑤器にご飯を盛り、ルウをかけ、④を添える。

【材料 2人分】

- ・トマト(大玉1個) 角切り
- ・鶏もも肉(100g) 一口大
- ・油(大さじ1)
- ・塩・こしょう(少々)
- ・カレールー(50g)
- ・水(200cc)
- ・ご飯(茶碗2杯分)

★添え野菜★

- ・ミニトマト(適量) 半分にする
- ・なす(1/2本) 1cm幅の輪切り
- ・おくら(2本) 縦半分に切る
- ・かぼちゃ(1/8個) 薄くスライス
- ・油(大さじ1)

食欲がない
暑い夏に
ぴったり!

すりおろし 冷凍トマト



【材料】

- ・冷凍トマト(中玉1個) 皮ごとすりおろしてOK!

おろし金で
ケガをしない
ように、
注意してね!

【作り方】

- ①丸ごと冷凍トマトの表面を水で流す。
- ②おろし金ですりおろす。



アレンジ

トマトでさっぱり そうめん

1人分360kcal
塩分2.0g



ツナを
加えても
Good!

【材料 2人分】

- ・すりおろし冷凍トマト(1/2個)
- ・トマト(1/2個) 角切り
- ・そうめん(3わ) 茹でておく
- ・大葉(4枚) 1cm四方に切る
- ・いりごま(適量)

- ★つゆ★
- ・めんつゆ(1/2カップ) 2倍濃縮
- ・冷水(1/2カップ)
- ・ごま油(小さじ1/2)

【作り方】

- ①Aを混ぜ合わせ、すりおろし冷凍トマトを加えてなじませる。
- ②そうめんを器に盛り、大葉といりごまをちらす。
※つゆはかけても、つけても美味しく召し上がれます。

アレンジ

トマト シャーベット

1人分200kcal
塩分0.3g



練乳をかける
だけでも
美味しいよ!

【材料 2人分】

- ・すりおろし冷凍トマト(1個)
- ・バナナアイス(200g)
- ・ミント(適量)

【作り方】

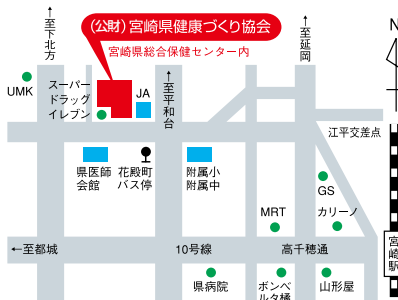
- ①バナナアイスに、すりおろし冷凍トマトを加えなじませる。
- ②器に盛り、お好みでミントを添える。

(公財)宮崎県健康づくり協会

〒880-0032 宮崎市霧島1丁目1番地2
TEL0985-38-5512(代表)
FAX0985-38-5014

ホームページもご覧ください

http://www.miyakenkou.or.jp
E-mail soumu@miyakenkou.or.jp



(宮交バス市内線：平和台⑧花殿バス停下車徒歩5分)

- 都城市事業所 TEL0986-21-0880 FAX0986-21-6731
〒885-0012 都城市上川東3-14-3 都城保健所内
- 日南駐在 TEL0987-21-1350 FAX0987-21-1351
〒889-2536 日南市吾田西1-5-10 日南保健所内
- 小林駐在 TEL0984-23-7398 FAX0984-23-8070
〒886-0003 小林市堤3020-13 小林保健所内
- 高鍋駐在 TEL0983-22-5767 FAX0983-23-5139
〒884-0004 高鍋町大字蚊口浦5120-1 高鍋保健所内
- 延岡事業所 TEL0982-35-0126 FAX0982-35-0208
〒882-0803 延岡市大貴町1-2840 延岡保健所内
- 日向駐在 TEL0982-53-6082 FAX0982-53-6286
〒883-0041 日向市北町2-16 日向保健所内
- 高千穂駐在 TEL0982-72-3253 FAX0982-72-4786
〒882-1101 高千穂町大字三田井1086-1 高千穂保健所内