

サラダだけじゃもったいない トマト

トマトのリコピンには、強い抗酸化作用によるガンや動脈硬化予防などの健康効果があります。その他のビタミンCなどの成分は、枝で完熟したものほど栄養価が高くなります。トマトの旨味は昆布と同じ成分で、こちらも完熟時に最も多く、旨味は加熱調理でさらにアップします。和食のお浸しや和え物、みそ汁の具、中華の炒め物やスープにも合います。



おいさと
栄養を
地場産の
トマトで!

こちらのホーム
ページからレシ
ピが見られます



【保存方法】ビニール袋に入れて冷蔵保存します。生のまま冷凍保存も可能です。一口サイズに切るか、へたを取り除きそのまま1個ずつラップに包んで冷凍用保存袋に入れます。

トマトと牛肉のオイスターソース炒め トマトの酸味がマイルドになって、ごはんにも合う

【材料・2人分】牛肉薄切り 100g、玉ねぎ 1/2 個、トマト 1 個、サラダ油大 1 ①調味 (A もみ込み用: 塩少々、おろしにんにく小 1/2、ゴマ油小 1/2、酒小 1/2、黒こしょう少々、片栗粉小 1/2、B たれ用: オイスターソース大 1、しょうゆ大 1/2)

【作り方】①食べやすい大きさに切った牛肉に、A の調味料を加えてもみ込む。②フライパンに油をしき①の牛肉を軽く炒め、8 等分のくし切りにした玉ねぎを加え、玉ねぎが透明になるまで炒める。③へたを除き 8 等分のくし切りにしたトマトと味付け調味料を加え、さっと炒め合わせる。彩りに小ねぎなどをのせてもよい。



材料 1 人分: エネルギー約 230kcal、食塩相当量約 1.7g

トマトとオクラのサラダ蕎麦 オクラの粘りで麺と絡む、さっぱりトマトだけ

【材料・2人分】トマト 1 個、オクラ 4 本、小ねぎ 1 本、鶏むね肉 100g、蕎麦の乾麺 2 人分 ①調味料 (3 倍濃縮麺つゆ大 1・1/2、水大 1、おろしにんにく小 1/4、ごま小 1)

【作り方】①鶏むね肉は茹でて割いておく。②蕎麦は茹でて冷水で洗って水気を切る。③オクラは薄切りにして電子レンジで 20 秒 (600W) 加熱する。④調味料を混ぜ合わせ、2cm 角に切ったトマトと小口切りした小ねぎ、①の鶏と③のオクラを加え、オクラの粘りが出るまでよく混ぜる。⑤②の蕎麦に④の具材をのせる。

※刻んだ梅干し、柚子胡椒、マヨネーズなどでタレのアレンジを楽しんでください。



材料 1 人分エネルギー約 450kcal、食塩相当量約 3.5g

めかじきのトマト味噌煮

トマトと味噌のコラボで魚の匂いも気にならない!

【材料・2人分】めかじき 2 切れ (塩少々、片栗粉適量)、玉ねぎ 1/2 個、トマト 1 個、サラダ油大 1、しその葉 4 枚 ①調味料 (味噌大 1、酒大 2、砂糖小 2、酢としょうゆ各大 1/2)

【作り方】①めかじきに塩をふり 5 分程おいて水気をふき、片栗粉を両面につける。②油をしいたフライパンでめかじきをソテーして取り出す。③薄切りにした玉ねぎを②のフライパンに入れ、透明になるまで炒める。④ざく切りしたトマトと調味料を入れて混ぜ合わせ、②のめかじきを戻して半量まで煮詰める。⑤器に盛り付けしその葉のせん切りをのせる。

※めかじきをいわしや鯖、肉やハンバーグにしてもおいしく食べられます。



材料 1 人分: エネルギー約 270kcal、食塩相当量約 2.2g