手軽にたっぷり食べる！

ミニトマト

1年中手に入るミニトマトですが、太陽の光をたっぷり浴びた露地栽培のものは今だけです。ハウス栽培のものより、栄養価はもちろん高くなります。ビタミンＣやカリウムなどの栄養素に加え、トマトの赤い色素には、強い抗酸化作用をもつリコピンが含まれています。同じ重量の大きなトマトと比べると、栄養成分は多く含まれます。リコピンは、加熱することで吸収力がアップすると言われているので、生で食べるだけでなく、炒めて食べるのもおススメです。丸のまま冷凍保存できます。

大葉とみょうがのポン酢和え

暑いときに冷やして食べるとおいしさもアップ！

【材料・4 個分】
ミニトマト 1 パック分（20 粒位）、大葉 2 枚、みょうが 1 個、ポン酢大さじ 2、砂糖小さじ 1

【作り方】
①ミニトマトはヘタを取り、ヘタの後に包丁の刃元をあてて切り込みを入れる。②小鍋にお湯を沸かし、①のミニトマトを入れ、２秒程度でお湯を捨て、すぐに冷水にさらす。③ミニトマトの皮を手でむき、ザルに上げて水気を切る。④しその葉とみょうがは細かくきざむ。⑤ビニール袋にポン酢と砂糖を入れて混ぜ合わせ、④、③のミニトマトを加えて、ビニール袋の空気を抜いて冷蔵庫で冷やす。
＊熱湯に入れる時間が長いとミニトマトが潰れやすくなります。
＊袋で和えるとき、ミニトマトを潰さないように注意してください。

材料 1/ 2 量：エネルギー約 85kcal、食塩相当量約 0.9g

ミニトマトの白和え

なめらかな豆腐にきゅうりの食感がアクセント

【材料・2 人分】
ミニトマト 1 パック（20 粒位）、きゅうり 1/ 2 本、絹豆腐（充填タイプ）75g、練りゴマ大さじ 1、調味料（砂糖と味噌各大さじ 1/2、塩ひとつまみ）

【作り方】
①ミニトマトはヘタを取り、ヘタのあと後に包丁の刃元をあてて切り込みを入れる。②小鍋にお湯を沸かし、①のミニトマトを入れ、２秒程度でお湯を捨て、すぐに冷水にさらす。③ミニトマトの皮を手でむき、ザルに上げて水気を切る。④きゅうりは 2mm 角に切る⑤ボールに豆腐、練りゴマ、調味料を入れ、豆腐がなめらかになるまでよく混ぜる。⑥③のミニトマトと④のきゅうりを加えてやさしく和える。

材料 1/ 2 量：エネルギー約 115kcal、食塩相当量約 0.8g