



# トマトがたくさん実ったら♪



## トマトのさっぱりマリネ



### 材料 4人分

- トマト ~ 2個 ⇒ 皮をむいて食べやすい大きさに切る
  - 砂糖 ~ 小さじ1
  - 酢 ~ 大さじ1
  - レモン汁 ~ 小さじ1
  - かつお節 ~ 小袋1袋
  - 青じそ ~ 8枚 ⇒ 千切り
- ★混ぜ合わせる



### 作り方

- ① トマトは湯むきかそのまま皮をむき、食べやすい大きさに切る
- ② ボウルに★の調味料を入れて混ぜ合わせ、①のトマトを入れて和える
- ③ 冷蔵庫で30分ほど漬ける
- ④ 器に盛り付けてかつお節と青のりを散らして完成

### ♪トマトの湯むき♪

- ・ トマトのへたと反対側の中心に、包丁で小さく十字に切込みを入れる
- ・ 鍋にお湯を沸かし、沸騰したところにトマトを入れる
- ・ 数秒経ち、切込み部分の皮が少しめくれてきたら、氷水の入ったボウルでトマトを冷まし、皮をむく ※水の中で皮をむくとむきやすい

### 【1人分の栄養価】

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
<b>28</b>	<b>1.6</b>	<b>0.1</b>	<b>12</b>	<b>0.3</b>	<b>0</b>

減塩メニュー  
です！

### 【ワンポイント】

- ♪ さっぱりとした味付けで、トマトをたくさん食べられるメニューです。  
レモンの果汁が味付けのポイントです！塩分もゼロで減塩にもなります！
- ♪ 作ってすぐに食べても美味しいですが、冷蔵庫で漬けて置くと、味が馴染んでさらに美味しく食べられます。
- ♪ 簡単にできるので、夏場の常備菜としてもおすすめです！
- ♪ トマトに豊富に含まれる「リコピン」には抗酸化作用があり、生活習慣病の予防や細胞の老化を抑制する働きがあります。

