食を楽しむ、考える。

トマトに含まれる旨味成分のグルタミン酸が加わり、おいしさUP！

旬の釜あげしらすとミニトマトの春パスタ

フレッシュトマトとしらすのパスタ

材料（2人分）

- 267066 産直 九州のミニトマト …… 100g
- 485 CO-OP コープさんぽ共同開発 ふっくらしらす干し …… 50g
- 953 CO-OP コープさんぽ共同開発 スパゲッティ …… 160g
- 塩・青ねぎ（小口切） …… 各適量
- オリーブ油 …… 大さじ2

A
- にんにく（薄切り） …… 1片分
- 赤唐辛子（小口切） …… 1/2本分

B
- しょうゆ …… 小さじ2
- 塩・粗びき黒こしょう …… 各少々

作り方

1. ミニトマトは半割りにする。鍋に湯を沸かして塩を入れ、スパゲッティをゆでる（ゆで汁は1/4カップとっておく）。
2. フライパンにオリーブ油を熱し、Aを炒める。香りが出たらしらす、ミニトマトを加えて中火で約2分炒める。
3. 2にB、スパゲッティのゆで汁を入れて煮立て、スパゲッティを加えて中火で混ぜ合わせる。
4. 器に盛って青ねぎを散らす。

ミニトマト

産直

267066 毎週企画

宮崎県
サン・グリーン出荷組合

九州のミニトマト（大パック）

300g S～L混

コープ安心野菜

大特価 特別価格 本体278円（税込300円）

宮崎のうまみの強いミニトマト。

滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたっています。

ミニトマトでアンチエイジング！彩の良い食卓を毎日楽しみましょう

ミニトマトは赤色色素成分リコピンを多く含みます。リコピンは抗酸化力がβ-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍と非常に強く、老化や動脈硬化の予防に役立ちます。また、血中のHDLコレステロール（善玉コレルテロール）を増やす働きもあります。熱にも強く、加熱すると吸収率が高まります。さらにビタミンCやカリウム、食物繊維も含まれ、風邪や生活習慣病予防に役立ちます。
ミニトマトは完熟したものを収穫するので栄養価はトマトより高いです。手軽に食べられ、毎日の食卓の彩に欠かせないミニトマトでアンチエイジングを！