

食を楽しむ、考える。

vol. 59

トマトに含まれるリコピンを効率よく摂るには、油を使った調理がおすすめです。旨味成分のグルタミン酸も豊富なので、炒め物や煮物のほか、ソースなどにも活用しましょう。



夏野菜のグリル

夏野菜のおいしさをそのまま食卓へ。旬の素材を味わうシンプルな料理です。

《材料》(2人分)

1096 産直 わけありトマト	大1個
237 南瓜(かぼちゃ)	100g
229 なす	1個
塩・粗挽き黒胡椒	各少々
オリーブ油	大さじ1

《作り方》

- ① トマトは厚さ1cmの輪切りにする。なすは厚さ1cmの輪切り、かぼちゃは厚さ5mmに切り、それぞれに塩をふる。
- ② フライパンに油を熱し、①の野菜を並べる。野菜の表面にこんがり焼き色が付くまで焼き、器に盛って胡椒をふる。

数量限定

注文多数の場合は、抽選とさせていただきます。商品のお届けをもって発表に代えさせていただきます。

限定の理由 生産量に限りがあるため

産直

1096 滋賀県 滋賀有機ネットワーク

わけありトマト(箱)
900g前後(3~8玉)

混みサイズですが
サイズが偏る場合
があります

一株トマトの生産者が栽培した完熟トマトです。サラダ、煮込み料理などに。

本体 **398**円
(税込 430円)

抽選 **500**点
お一人様
1点限り

ト
マ
ト



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医や
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。

真っ赤なトマトで健康に!

トマトの赤い色は脂溶性の色素「リコピン」という熱に強い成分で、熟したのものには、より多く含まれています。ストレスや夏の強い紫外線などの影響で体内に過剰に発生した活性酸素を消去する非常に強い抗酸化作用があるといわれています。厚生労働省が定める、成人1日の野菜摂取量350gのうち120g以上をトマト1個で簡単に摂れます。旬のトマトをおいしく食べて健康を維持しましょう!