

# 食を楽しむ、考える。

vol. 87

トマトは旨味成分のグルタミン酸が豊富。特に種の周りのゼリー部分はより多く、スープや煮物、炒め物などの料理をおいしく仕上げます。

## トマトと卵のコンソメスープ

とろりとした口当たりのトマトと半熟卵。  
忙しい朝でもすぐに作れるスープです。

材料  
(2人分)

268348 うま味トマト	1個
268500 豆苗(根を切って)	30g
634 産直 こめ育ちさくらたまご	2個
A 湯	2カップ
固形コンソメ	1個
胡椒	少々

作り方

- 1 トマトは縦半分に分けて厚さ5mm位のうす切りにする。豆苗は長さ3cm位に切る。卵は割りほぐす。
- 2 Aを煮立ててトマトを加え、軽く火を通す。溶き卵を回し入れ、軽くかき混ぜて卵が浮き上がってきたら火を止める。器に注ぎ、豆苗を添える。

268348

毎週  
企画

宮崎県・沖縄県

うま味トマト

280g前後

栽培の関係で外皮のキズ、  
変形等がある商品をお届けする  
場合があります

少し甘いトマト(糖度センサー6度以上)

混みサイズですがサイズが偏る場合があります



もれなく  
10  
ポイント

本体 258円  
(税込 279円)

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ベー  
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。

## 栄養価の高いトマトで 美味しくアンチエイジング

「赤くなると医者が青くなる」とヨーロッパのことわざにある食材の一つはトマトのこと。トマトは栄養価が高い健康野菜です。赤色色素に含まれるリコピンは体内で老化を招く活性酸素の働きを抑制する抗酸化作用が大変強く、アンチエイジング効果や動脈硬化予防の効果が期待できます。赤色が薄い時は室温(15～25℃)で放置し、完熟させるとリコピンは増します。また、加熱すると吸収がより高まります。その他体内のナトリウムの排出を促すカリウムや貧血予防の働きがある葉酸も含み、生活習慣病の予防に役立ちます。