

# 食を楽しむ、考える。



1人あたり  
約264kcal  
low calorie

## トマトうどん

程よい酸味のトマトだれは、すっきりとして  
うま味たっぷり。

- 材料** 2人分
- 292 **CO-OP** 共商 冷凍讃岐うどん …… 2玉
  - 265161 わけあり北海道産  
フルーツルビー …… 300g
  - めんつゆ (2倍希釈) …… 60ml
  - 青じそ (せん切) …… 5g
  - 土生姜 (おろし) …… 1/2片分

### 作り方

- ① うどんは解凍し、冷水にとる。器に盛ってし  
そと生姜を添える。
- ② トマトは湯むきして粗みじんに切り、めんつ  
ゆと混ぜ合わせて①に添える。

### ワン ポイント

トマトに含まれる旨味成分のグルタミン酸と、  
めんつゆに含まれるかつおだしの旨味成分  
イノシン酸との相乗効果で、よりおいしく!



265161 毎週 北海道 和田農園

わけあり北海道産  
フルーツルビー

250g前後

赤色の中玉で甘みと酸味の  
バランスがあるトマトです

大小混サイズ

昼夜の寒暖の差が大きく、美味しいトマトができる  
北海道余市で栽培した甘味の強いミディトマトです。  
多少のキズ、変形、色ムラ、ヘタなしあり

1点につき  
20  
ポイント



ト  
マ  
ト

本体 328円  
(税込 354円)



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  
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。

## 強い抗酸化作用のリコピン豊富な トマトで笑顔の食卓を!

トマトは赤色色素のリコピンや、ビタミンエースのβ-カロテン、  
ビタミン E、C などを含む栄養豊富な緑黄色野菜です。リコ  
ピンやビタミンエース (ACE) は紫外線やストレスなどで過  
剰にできた活性酸素の発生を抑えたり、活性酸素そのものを  
取り除く抗酸化作用があります。

活性酸素は過酸化脂質を作り、動脈硬化や老化、免疫機能  
の低下を引き起こします。特にリコピンはビタミンEの100倍  
強といわれる非常に強い抗酸化作用があり、加熱すると吸収  
率が高まります。さらに血圧の改善に効果があります。トマト  
1個で毎日笑顔の食卓を!