

管理栄養士のワンポイントクッキング♪



みなさん、こんにちは！ 管理栄養士の岡村と申します。

今回は、トマトマリネをご紹介します！

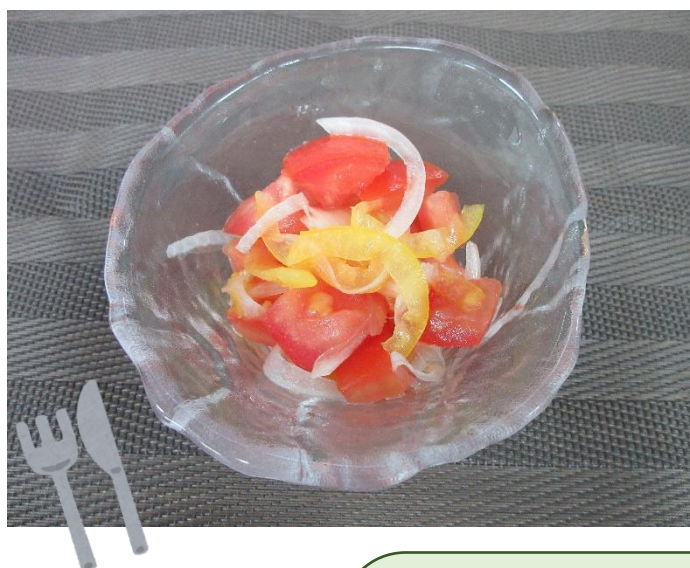
夏本番となり、夏バテによる食欲不振はありませんか？手作りのドレッシングで手軽に作ることができ、さっぱりと食べられるトマトマリネをぜひ作ってみてください！

～旬の野菜で夏を乗り切ろう！さっぱりトマトマリネ～

材料（1人分）

- ・トマト 60g
- ・玉葱 10g
- ・黄パプリカ 10g

- ★酢 4g
- ★砂糖 1g
- ★オリーブ油 5g
- ★塩 0.3g
- ★白コショウ 少々



作り方

- ① トマトは食べやすい大きさの角切りにする。
- ② 玉葱、黄パプリカは薄めのスライスにする。
- ③ 玉葱は水にさらし、水切りしておく。
- ④ ★の調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ⑤ トマト、玉葱、黄パプリカを④のドレッシングを和える。
- ⑥ 器に盛って完成！

栄養成分（1人分）

エネルギー…68kcal
たんぱく質…0.6g
脂質…5.1g
炭水化物…5.4g
食塩相当量…0.9g

ワンポイントアドバイス♪

- ・トマトは赤い色素のリコピン、β-カロテン、ビタミンC、ビタミンEを含みます。特に果皮に多く含まれるリコピンは抗酸化作用を持ち、生活習慣病予防や老化防止に役立ちます。
- ・リコピンは油に溶けやすいため、オリーブ油などと一緒に摂取することで体内への吸収率が向上します！生で食べるだけでなく、トマトソースにするなど油を使った加熱調理もおすすです！
- ・刻んだ大葉やパセリを加えると香りや彩りが良くなります！

