

～ トマトサラダ ～



写真の『鶏の唐揚げ』のレシピは、給食レシピ【主菜】をご覧ください。

材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	作りやすい分量	
トマト	50g	2コ	① トマトは横に2等分し、さらに4～6等分に切る。きゅうりは乱切りにする。 ② 玉ねぎは、すりおろす又はみじん切りにする。 ◎ みじん切りで、辛味が気になるようであれば、電子レンジで軽く加熱してもよい。 ③ ②の玉ねぎとカッコ内の調味料を合わせる。 ④ ①の野菜を③のドレッシングで和える。
きゅうり	30g	1本	
☆ドレッシング			
玉ねぎ	5g	1/4コ	
さとう 塩 酢	1.5g	大さじ1	
	0.3g	2つまみ	
	3g	大さじ1	
サラダ油	3g	大さじ1	

トマトがもつ大きなパワー

トマトには、ビタミン・ミネラル類がたっぷり！また、最近注目されているのが、トマトの赤色の成分『リコピン』。リコピンには、老化やがん、数々の生活習慣病を抑制する『抗酸化作用』というはたらきがあります。

リコピンは、完熟した赤いトマトほど多く含まれ、油脂と一緒にとると吸収力がアップします。



トマトは天然の調味料

ちょっと意外ですが、トマトには、『グルタミン酸』がたっぷり含まれています。グルタミン酸といえば、日本人になじみのある『昆布』のうま味のもと。肉や魚と一緒に調理すると、動物性のうま味との相乗効果でうま味がグンと増し、おいしい料理ができあがります。

