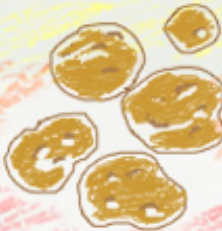




Presents by SEIJO.

体に優しい献立

管理栄養士が考える健康的なレシピ。



トマトおろしサラダ



【材料】

【材料】(2人分)

トマト	大1個
水菜	2株
大根おろし	大さじ3杯分
万能ねぎ	3本2

ドレッシング

しょう油	大さじ1と1/2
ぼん酢	大さじ1と1/2
黒酢	小さじ1と1/2
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
ラー油	適量
にんにく	小さじ1/2(おろし)

※黒酢がない場合は、食酢でもOK!

<下準備> ●トマトはくし切りにします(薄い方が味がしみ込みます)

●水菜は1口大、万能ねぎは小口切りにします ●ドレッシングの材料を混ぜます

- ①お皿にトマトを並べます。
- ②水菜のをせます。
- ③大根おろしを盛り、ドレッシングをかけて出来上がりです

トマトのチカラ

トマトの栄養

ビタミンA、Cが豊富です。
他にもビタミンH、Pも多く含まれ
この二つは、お互いに効果を助け合い
血管を丈夫にしてくれる優れたものです。

リコピンの秘密

トマトの赤い色素「リコピン」は、
抗酸化作用があります。
お肌や体の細胞が元気でいられる
お手伝いをしてくれます。

保存方法

完熟したものはポリ袋へ入れて
冷蔵庫へ入れます。
青いものは未熟なものは常温で
熟しましょう。

トマトの選び方

ヘタが緑色で濃くて、ピンと新鮮
なものがオススメです。
皮に張りどツヤがあり、ずっしり
しているものを選びましょう。

トマトの歴史

江戸時代初期にオランダ人によって日本へ伝わりました。
当初は観賞用で楽しみ、食用として栽培されるようになったのは、
明治以降と言われております。