

アップル すこやか通信

トマト

6月から9月が旬のトマトは、ビタミン、ミネラルをバランスよく含んで、夏バテ予防にぴったり。なかでも、抗酸化作用のある栄養素のリコピンは熱にも強い成分なので、加熱調理もオススメです。



トマトの栄養

リコピン：カロテノイドの一種で赤色の天然色素。悪玉（LDL）コレステロールの酸化を防ぎ、血流を改善。※油と一緒にとると吸収率がアップ。
クエン酸：酸味成分。胃酸の分泌や疲労物質である乳酸の代謝を促進。食欲増進、疲労回復。
カリウム：体内の余分なナトリウムを排出する。高血圧予防。

美味しいトマトの選び方

- ・全体の色が均一でハリがあり、丸く重みのあるもの
- ・ヘタの緑色が濃く、ピンとしてみずみずしいもの
- ・お尻の部分に放射状に白い線が延びているもの



彩り鮮やか!

チキンの トマト煮

材料（4人分）

鶏もも肉（皮なし）... 300g 粉チーズ 大さじ4
トマト 2個 ケチャップ 大さじ4
たまねぎ 中1/2個 にんにく 1かけ
ズッキーニ 1本 塩 少々
赤パプリカ 大1/4個 こしょう 少々
黄パプリカ 大1/4個
オリーブ油 大さじ1

栄養価（1人分）

エネルギー：231 kcal
たんぱく質：19.3 g
脂 質：8.9 g
炭水化物：18.8 g
塩 分：1.5 g

作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをふる。にんにくはみじん切り、トマトは細かく刻む。
- ② たまねぎは2cm角、パプリカは2～3cmの乱切り、ズッキーニは1cm幅の半月切りにする。
- ③ フライパンに、にんにくと油を入れて熱し、鶏肉を入れ両面を焼く。
- ④ ②の野菜を加えさっと炒める。トマト、ケチャップ、粉チーズを加えて蓋をして5分程煮込む。
- ⑤ 盛り付け後、お好みでこしょうをふり、できあがり。

