

管理栄養士が
お届けする



中井 剛

栄養課だより

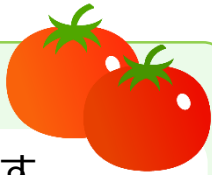
～第14号 夏～



梅雨に入り雨の日が続いていますが、夏本番まであと少しですね！

さて、皆さんは夏野菜といえば何を思い浮かべますか？

ナス、カボチャ、枝豆、キュウリなど、色々な野菜が旬を迎えています。そんな中でも、今回は「トマト」を主役を選んでみました！



☆トマトに含まれる「リコピン」に注目！

「リコピン」とはカルテノイドの一種で、トマト、すいかなどに多く含まれています。カルテノイドは抗酸化作用を持ち、活性酸素の過剰な発生を抑え、血流を改善する効果があります。簡単に言うと「血液をサラサラにする」ということです。活性酸素の発生を抑制するという事は老化防止に繋がりますので、加齢性の眼の病気の予防効果もあります。



「リコピン」は、加熱調理した方が吸収が良いので、缶詰やジュースなどの加工品の利用をおすすめします！

☆オススメレシピ 「トマトムース ～おしゃれな前菜風～」

●材料（4人分）

- ホールトマト缶詰（またはトマトジュース）・・・160g
- はんぺん・・・・・・・・・・・・・・・・1/2枚（40～50g）
- ゼラチン・・・・・・・・・・・・・・・・2.5g
- はちみつ・・・・・・・・・・・・・・・・4g
- 大葉・・・・・・・・・・・・・・・・2枚
- ドレッシング（お好みのもの）・・・・・・・・小さじ2



栄養成分値（1人分）



- たんぱく質・・・・1.7g
- 脂質・・・・・・0.9g
- 炭水化物・・・・3.4g
- 塩分・・・・・・0.41g

●作り方

- ① ゼラチンを大さじ1.5程度の水に入れてふやかし、500Wの電子レンジで様子を見ながら、20～30秒程度加熱する。
- ② はんぺんを手で、出来るだけ細かく潰しておく。
- ③ ホールトマト（またはトマトジュース）、潰したはんぺん、はちみつをボールに入れ、ホイッパーで混ぜる。きちんと混ぜたら、溶けたゼラチンを加え、さらにしっかり混ぜる。（フードプロセッサーやブレンダー等を使用すると、簡単に混ぜる事が出来ます。）
- ④ 器に移し、冷蔵庫で冷やす。冷えたらお好みのドレッシングをかけ、刻んだ大葉を飾る。

調理時間（目安）

約10分（冷やす時間を除く）

難易度

★☆☆☆☆ やさしい