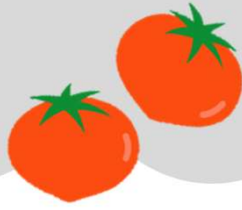


野菜まるごと！使いきりレシピ ～トマト編～



作りやすさは◎○△の
三段階で示したよ。
参考にしてね！



富士市食育キャラクター
むすびん

トマトと牛肉の中華風炒め(作りやすさ：○)

●材料(2人分)

トマト	2個
牛細切れ肉	100g
塩	少々
こしょう	
長ねぎ	1本
さやえんどう	8枚
卵	2個
油	大さじ1・1/2
オイスターソース	大さじ1
酒	大さじ1

●作り方

- ① トマトはくし切り、長ねぎは斜め切りにする。牛肉は軽く塩、こしょうをする。
- ② フライパンに油大さじ1を熱し、溶き卵を一気に流し入れ、木べらで大きく混ぜながら炒め、固まったら皿に移す。
- ③ 同じフライパンに大さじ1/2の油を入れ、牛肉、長ねぎ、さやえんどうの順で炒める。
- ④ トマトを加えさっと炒めたら卵を加える。オイスターソース、酒を入れ味をととのえ、皿に盛ってできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	341kcal	たんぱく質	18.9g	脂質	22.2g	カルシウム	63mg
鉄	2.7mg	食物繊維	3g	食塩相当量	1.5g		

トマトとじゃこのさっぱり和えもの(作りやすさ：◎)

●材料(2人分)

トマト	小2個
ちりめんじゃこ	20g
A { だし	大さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	少々
酢	大さじ1・1/2
葉ねぎ	少々

●作り方

- ① トマトをくし形に切る。
- ② ボウルにAの材料を入れて混ぜ、①を加えて和え、器に盛る。
- ③ 刻んだ葉ねぎを散らしてできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	47kcal	たんぱく質	5.1g	脂質	0.5g	カルシウム	64mg
鉄	0.5mg	食物繊維	1.2g	食塩相当量	1.2g		

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

◇食べよう！野菜あと1皿

※裏面にもレシピが載っています。

富士市地域保健課

さっぱり麻婆トマト(作りやすさ：○)

●材料(2人分)

トマト	2個
長ねぎ	1/2本
しょうが	1片
合いびき肉	160g
油	小さじ1
A { 味噌	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
豆板醤	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1

●作り方

- ① トマトはひとくち大に切り、長ねぎとしょうがはみじん切りにする。Aの調味料を混ぜ合わせておく。
- ② 鍋に油を熱し長ねぎとしょうがを炒め、香りが立ったらひき肉を加え炒める。
- ③ ひき肉がばらばらになったらトマトを入れ、そのまま蓋をして3～4分蒸し煮にする。
- ④ Aの調味料を加え、蓋を取りさらに2～3分煮たら器に盛ってできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	299kcal	たんぱく質	16.7g	脂質	17.9g	カルシウム	34mg
鉄	2.1mg	食物繊維	2.6g	食塩相当量	1.8g		

マグロとトマトの漬け(作りやすさ：◎)

●材料(2人分)

刺身用マグロの赤身	80g
A { 酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
わさび	適量
トマト	1個
アボカド	1/2個

●作り方

- ① マグロは3～4cm角に切り、Aの調味料をひと煮立ちさせる。
- ② ボウルでAの調味料とわさびを混ぜ、マグロを20分くらい漬けておく。
- ③ トマト、アボカドは3～4cm角に切る。
- ④ ②のボウルに③を加えさっくりと混ぜ、器に盛ってできあがり。



●1人分の栄養価

エネルギー	131kcal	たんぱく質	10.6g	脂質	5.9g	カルシウム	13mg
鉄	1.3mg	食物繊維	2.4g	食塩相当量	1.3g		

ト マ ト の 豆 知 識

トマトはヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、栄養たっぷりです。トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用があり、活性酸素の働きを抑え動脈硬化を予防する効果があると考えられています。またリコピンは加熱することで吸収率がアップするといわれています。

参考：厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト e-ヘルスネット

