

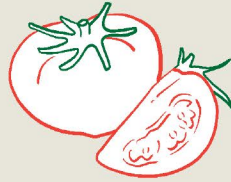
# 元気レシピ。

Healthy recipes

## 旬のトマトで夏も元気に！

夏が旬のトマトには、ビタミンCのほか、β-カロテンやリコピンなど抗酸化作用のある成分が豊富です。また、余分なナトリウムを排泄してくれるカリウムも含まれます。β-カロテンとリコピンは、油を使って加熱調理すると吸収されやすくなります。選ぶときは、丸くて重みのあるものがおすすめです。

### トマトのフレッシュソース



#### 作り方

- ① トマトは1cm角、紫玉ねぎは5mm角程度に切ります。
- ② ボウルに①とAを入れ、混ぜ合わせます。

#### 材料(2人分)

トマト	150g
紫玉ねぎ	50g

しょうゆ	大さじ 1/2	A
塩	小さじ 1/4	
おろししょうが	1 かけ分	
ごま油	大さじ 1/2	



このソースを使って



### 豚しゃぶとトマトのフレッシュソース

#### 作り方

- ① 豚ロース肉(200g)をゆで、火が通ったら水気を切る。
- ② ①にトマトのフレッシュソースをかける。細切りの青じそ(2~3枚)のをせる。



### 厚揚げとトマトのフレッシュソース

#### 作り方

- ① 厚揚げ(1パック・200g程度)を適当な大きさに切り、焼く。
- ② ①にトマトのフレッシュソースをかける。小口切りのねぎ(適量)を添える。

このほか、そうめんやスクランブルエッグなどにかけてもおいしいソースです。甘味を加えたい場合は、砂糖やはちみつを適量入れてください。

※分量はすべて2人分です