

旬の食材
トマト



トマトには「リコピン」をはじめ、「ビタミン」「ミネラル」などの成分が豊富に含まれています。特に「リコピン」は抗酸化作用の強い成分として知られており、その効果はビタミンEの100倍以上とされています。また、うまみ成分も豊富で、昆布だしとうまみの素でもある「グルタミン酸」がたっぷりと含まれています。

ラタトゥイユ



材料（4人分）

トマト	3個（大なら2個）
ナス	2本
タマネギ	1個
ズッキーニ	1本（ピーマンでもOK。3個くらい）
パプリカ（赤）	1個
ベーコン	3枚
オリーブオイル	大さじ2
ニンニク	1かけ
塩・こしょう	少々

作り方

- 野菜は四角く大きさをそろえて切り、ベーコンは1cm幅に切る（ナスは水にさらしておく）。
- 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて弱火で加熱し、香りが出たらベーコンを加える。
- トマト以外の野菜を入れて、オリーブオイルが全体に行きわたったらトマトを加え、フタをして弱火～中火で煮込む（たまにかき混ぜる）。
- 塩・こしょうで味をととのえる。

トマトとふわふわ卵のスープ



材料（4人分）

トマト	2個（大なら1個）
卵	2個
コンソメの素	2個
塩・こしょう	適量
片栗粉	適量
水	600cc

作り方

- トマトは熱湯に数秒くぐらせてから冷水に入れて皮をむき、2cm角にカットする。
- 沸騰したお湯にコンソメの素を溶かし、水溶き片栗粉でゆるくとろみをつけて①を加える。
- 煮立った②に溶き卵を回し入れて、塩・こしょうで味をととのえる。

兵庫医科大学病院 臨床栄養部
管理栄養士の

旬
レシ
ピ

今号の
管理栄養士

三野
幸治さん

