



やさいのある食卓づくり 食育おすすめレシピ

H24.6 No.14

トマトのリコピンでさびない体に!

牛肉とトマトの炒めもの

《一日の野菜摂取目標量》350g

緑黄色野菜 150g・淡色野菜 200g



〈一人分栄養価〉

熱量:219kcal

たんぱく質:14.1g

脂質:12.6g

カルシウム:21mg

鉄分:1.9mg

食物繊維:1.6g

食塩相当量:1.2g

野菜の量:130g

調理時間 30分



みんなのごはん 心も体も ポッカポカ

「健康よっかいどう21」標語小学生の部応募作品より

〜材料〜 (2人分)

牛肉(切り落とし)	120g
しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
油	小さじ1
トマト	1~2個
玉ねぎ	1個
オイスターソース	大さじ2/3
しょうゆ	小さじ1/2
油	大さじ1/2

〜作り方〜

- ① トマトはくし形に切って種をざっと取り除き、ざるに上げて水気をきっておく。玉ねぎもくし形に切り、ほぐしておく。
- ② オイスターソースとしょうゆを混ぜておく。
- ③ 牛肉にしょうゆと酒をもみ込み、片栗粉をまぶし、油を加えてほぐすように混ぜる。
- ④ 油大さじ1/4を熱して③をほぐしながら炒め、色が変わったら取り出す。
- ⑤ ④に油大さじ1/4を足して熱し、玉ねぎ、トマトの順に加えながら強火で手早く炒める。玉ねぎの表面が透き通ってきたら牛肉を戻し、②を加え、さっと炒め合わせる。

6月は食育月間です

食育とは、一人一人が、健全な食生活の実現、食文化の継承、健康の確保などを判断できるように、自らの食について考える習慣や食に関する様々な知識と食を選択する力を楽しく身に付けるための取り組みを指します。

食は人が生活していく上での基本です。日々忙しい生活を送る中で、毎日の「食」の大切さを忘れがちにはなっていませんか? 栄養の偏りや不規則な食事、食物を無駄にしていますか?

この機会に、自然の恩恵や「食」に関わる人々に感謝し、普段の食生活を見つめ直してみましよう。

みちかな野菜 フリー情報



トマト

～トマト豆知識～
トマトが日本に伝わったのは17世紀なかば（江戸時代）。最初は観賞用として珍重されており、食用となったのは明治以降。キャベツなどの西洋野菜とともにあらためてヨーロッパやアメリカから導入されたのでした。

産地：暖かい気候で育ち、夏から秋は茨城県や北海道、秋から春にかけては熊本県で多く生産されています。

資料「平成21年産野菜生産出荷統計」より

特徴：トマトの赤い色素はリコピンという成分で抗酸化作用があります。トマトは、うま味成分であるグルタミン酸を豊富に含んでいます。

栄養：ビタミンA、ビタミンC、ビタミンB群のほか、カリウムなどのミネラルも含んでいます。



トマトと卵のスープ



～作り方～

- ① トマトは皮を湯むきし、くし形に切る。
- ② なべに水 300cc を煮立ててコンソメを加え、玉ねぎ、スナップえんどう、しめじを煮る。
- ③ トマトを入れ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④ 卵をほぐして回し入れる。

＜一人分栄養価＞

熱量：75kcal・たんぱく質：5.2g
脂質：3.4g・カルシウム：28mg
鉄分：0.7mg・食物繊維：1.7g
食塩相当量：1.0g・野菜の量：94g
調理時間 15分

～材料～（2人分）

トマト	1/2 個
玉ねぎ	1/8 個
スナップえんどう	4 本
しめじ	1/4 パック
水	300cc
コンソメ(キューブタイプ)	1 個
塩・こしょう	少々
卵	1 個

お問い合わせ先 四街道市 健康増進課 043-421-6100

四街道市ホームページからダウンロードできます。 <http://www.city.yotsukaido.chiba.jp/>

(四街道市ホームページのトップ画面右上に「食育レシピ」と入力して検索してください。)