

暑い日が続いています。梅雨が明け本格的な夏を迎え、気温が上昇しています。体調を崩されていませんか？
これからの時期は熱中症にならないように水分、塩分の補給をし、しっかり対策をしましょう！

旬な食べ物・・・「トマト」

トマトは、南米原産で、日本には江戸時代に観賞用として伝わったのがはじまりと言われています。食用として本格的に市場に出回ったのは昭和に入ってからのことだそうです。

トマトには、ビタミンA、Cのほか、栄養がたっぷり詰まっています。特に注目なのが、トマトの赤い色を作り出すリコピンという色素です。リコピンはカロテノイドの一種で、熱に強く油に溶けやすい性質があります。油と一緒に調理することで体内への吸収量がアップするので、今回ご紹介する炒め物で効率よく栄養を摂っていただけます。

～キューピーより～

美味しいレシピ・・・「トマトと揚げ茄子のシンプル炒め」



材料（2人分）

トマト	2個
なす	2本
揚げ油	適量
枝豆	20g
にんにく	1/2かけ
しょうゆ	大さじ1/2
顆粒だし	小さじ1/2
A 砂糖	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1
油	小さじ1

作り方

- ① なすは乱切りにし、高温の油でサッと揚げる。
- ② トマトは湯むきし、種を取って乱切りにする。枝豆は塩ゆでし、さやから出す。にんにくはつぶしておく。
- ③ フライパンに油を熱し、にんにくを入れ香りを出し、①のなすを加えてサッと炒める。
- ④ しょうゆ、顆粒だしを加えて炒め、②のトマト、枝豆を加え炒め合わせ、砂糖を加えて炒め、混ぜ合わせておいたAの水溶き片栗粉でとろみをつけて出来上がり。



1人分の栄養価
 熱量：170kcal
 蛋白質：3.7g
 脂質：11.1g
 塩分：0.6g

【ポイント】

トマトは炒めすぎると水分が出るので、サッと手早く炒めましょう！

白庭トピックス

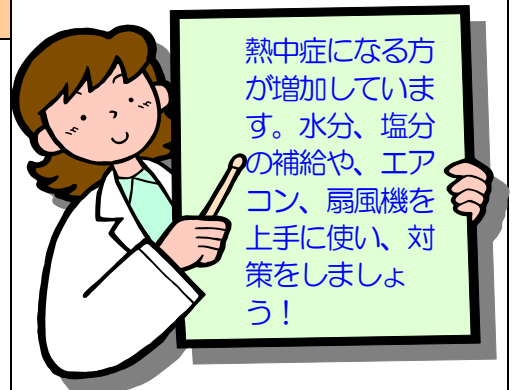
7月7日 「七夕献立」 7月30日 「土用の丑献立」



- ・穴子散らし寿司
- ・天ぷら（ホタテ）
- ・冷やしそうめん
- ・七夕ゼリー



- ・穴子の蒲焼き丼
- ・焼きなす
- ・清汁（そうめん）
- ・カルピスゼリー



☆ 8月の行事食 ☆
 8月15日「お盆献立」を
 提供させていただく予定です♪