

管理栄養士のおすすめレシピ

抗酸化物質であるリコピンは、
活性酸素を消去する力が強く、
トマトは医者いらずと名高い緑黄色
野菜の女王です。

トマトとたまごのスープ

<材料> (2人分)

トマト	1個
チンゲン菜	1/2束
卵	1個
鶏ガラスープの素	適量
水溶き片栗粉	適量



<作り方>

- ① トマトは角切り、チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、トマトとチンゲン菜を入れる。
- ③ 鶏ガラスープの素で味付けし、水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ④ 溶き卵をまわし入れる。

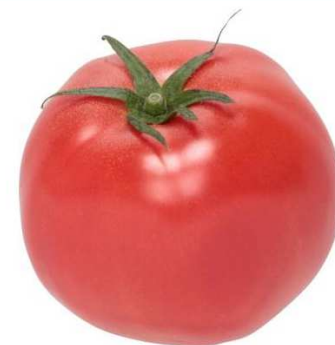
<1人当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
70kcal	4.8g	2.9g	0.8g

※(公社)岐阜県栄養士会ホームページより参照

リコピンを多く含む☆

トマト



夏野菜のカレーライス



<材料> (2人分)

豚肉	80g
玉ねぎ	1/2個
トマト	1個
ナス	1本
ズッキーニ	1本
南瓜	1/8個
お好みのカレールウ	適量

<作り方>

- ① 肉を食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎはくし型に切り、他の野菜は角切りにする。
- ③ 鍋に少量の油(分量外)をしいて、肉と玉ねぎを炒める。
- ④ 残りの野菜も入れて炒め、1/3取り出しておく。
- ⑤ 水を入れて煮込み、お好みのカレールウで味をつける。
- ⑥ 最後に④で取り出した具を加えて火を止める。

<1人当たりの栄養量> *ごはんを除く

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
257kcal	11.4g	11.7g	1.1g

No.2



JAぎふ JAにしみの JAいび川 JAめぐみの JAとうと JAひがしみの JAひだ
JA岐阜中央会 JA岐阜信連 JA全農岐阜 JA共済連岐阜 JA岐阜厚生連