

## トマトの実力！

[トマトが赤くなると医者が青くなる]これは、ヨーロッパにあることわざですが、トマトの真っ赤な色は、リコピンという色素です。トマトに含まれているリコピンやβ-カロテンには抗酸化作用(活性酸素を消去する)があり、生活習慣病予防作用や老化抑制作用が期待されています。 なにより美味しいので毎日食べて暑い夏を元気に乗り切りましょう！

リコピンは、油に溶けやすく熱に対して安定していることから、油で炒めることで吸収がよくなります。又、トマトには旨み成分の一つ**グルタミン酸**が含まれているので、これらの特徴を生かして、簡単に電子レンジクッキングでトマトを美味しく味わいましょう！油と加熱するとトマトの旨みがアップしますよ。

### \*ミニトマトのはちみつ漬け

材料	作りやすい分量で
ミニトマト	10個
はちみつ	大1

1. ミニトマトは洗ってヘタをとり、上の部分に浅く十字に切り目を入れる。
2. 小鍋にお湯を沸かし、沸騰したら1. のミニトマトを入れ 15 秒ほどゆで、水にとり皮をむく。これを保存容器に入れ、はちみつをからませ冷蔵庫で冷やす。



## レンジで作る

### \*アリオアリオ風トマトソテー(フラスαで様々なバリエーションを！)

材料	1人分
トマト	中 1 個
ベーコン	1 枚
にんにく	ひとかけ
オリーブ油	小1
塩	ひとつまみ
故障	少々

1. ・トマトはヘタをとり、縦半分に切り 1 ㍉の幅の輪切りにする。(皮も種も使います)  
・ベーコンは細かく刻み、にんにくはみじん切りにする。
2. 耐熱皿にトマトを並べ、その上にベーコンとにんにくを散らして、オリーブ油を全体に回しかけ、塩ひとつまみと胡椒をふりかける。
3. 2. にふんわりラップをかけて電子レンジ 500W で 2~3 分間加熱する。



## レンジで作る

### \*スタミナ トマト丼\*

材料	1人分
ごはん	150 グラム
トマト	中 1 個
ごま油	小1
豚ひき肉	50 グラム
しょうゆ	小2
砂糖・酒	各小 1
コチュジャン	小1
玉ねぎ	中 1/4
卵	1 個
スリム葱	1/2 本

1. A. トマトはヘタを取り除き、縦 4 等分に切り、1 ㍉の幅の輪切りにする。(皮も種も使います) これにごま油をからませしておく。  
B. 豚ひき肉にしょうゆ・砂糖・酒・コチュジャンをよく混ぜておく。(市販の焼き肉のたれを利用してもよい)  
C. 玉ねぎはうす切り、卵は溶きほぐしておく。スリム葱は小口切り。
2. 耐熱容器(深さのある器)に B. の豚ひき肉と C. の玉ねぎを入れてふんわりラップをかけ、電子レンジ 500W で 2 分ほど加熱する。  
一度レンジから取り出し、中の固まっている豚ひき肉をほぐして、その上に A. のトマトと C. の溶き卵を入れラップをふんわりかけて電子レンジ 500W で 2 分ほど加熱する。
3. 丼に盛り付けたごはんの上に 2. をかけて C. のスリム葱をのせる。