

— 主食 —



食改さん
おすすめレシピ
vol.17

トマトの栄養をまるごと！

トマトご飯

材 料 (4人分)

🔥 エネルギー
(1人分)

293kcal

カルシウム
(1人分)

20mg

塩 分
(1人分)

0.5 g

- ・米 2合 ・トマト 300g ・玉ねぎ 1/2個(140g) ・昆布茶 小さじ2(4g)
- ・酒 小さじ2(10g)

作り方

- ① 米は洗ってザルにあげておく。
- ② トマトはサイコロ状に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ トマト、玉ねぎ、昆布茶、酒を合わせて普通に炊く。
(トマトの状態により、水加減は少し控えめにする。)
- ④ 器に盛り、枝豆を飾る。



過去の食改さんおすすめレシピが見れます↑

ポイント

- 今年度は、主食をテーマに年5回発行予定です。今回は、2回目です。
- 今回のレシピは、身近にある材料を炊き込みご飯にすることで、手軽にバランスの取れた栄養素を逃さずに摂取することができます。
- トマトには、ビタミンC、A、K、カリウム、リコピンなど、多くの栄養素が含まれています。特にリコピンは、抗酸化作用や抗がん作用があるとされています。
- 玉ねぎは、ビタミンCをはじめ、生活習慣予防に最適な栄養素が多い食材です。
- 枝豆に含まれているカリウムは、余計な塩分を体外に排出する働きがあります。むくみの解消や高血圧予防に効果があります。

今回のレシピは、令和5年度 第2回例会の調理実習でつくったレシピの一つです。
市民参加のセミナーで市民の皆さまにもご試食して頂きました。

過去のレシピは、QRコードよりご覧になることができる他、伊達市保健センターにもあります。
ぜひ、ご活用頂けたら幸いです。