



おいしい たのしい  
元気やない

\* おすすめレシピ \*

柳井市健康づくり計画目標

- 野菜をたっぷりとる 成人1日平均 現状値2.2皿⇒5皿
- 薄味・減塩に心がける人の割合  
幼児の保護者 27.9%⇒50%、成人 41.3%⇒50%

いろいろ使える

トマトソース

トマト・・・中3個(450g)  
ドライバジル・・・適宜  
ニンニクすりおろし  
・・・小さじ1/2  
固形コンソメ・・・1/2個

(全体量で95 kcal、塩分1.1g)

\*トマトの代わりにトマトの水煮缶1缶  
(400g)でも代用できます。

- ①トマトは1cm角程度に刻む。
- ②すべての材料を鍋に入れて火にかけ、沸々としてきたら中火から弱火にして、途中かき混ぜながら10分位煮つめて半量程度にする。

\*ドライバジルは、少し多めに入れた方がいいです。  
\*フレッシュバジルはみじん切りにして使いましょう。  
\*まとめて作って、冷凍保存もできます。  
\*トマトの酸味により、減塩料理に役立ちます。



●トマトの栄養

「トマトが赤くなると医者が青くなる」という、ことわざがある程栄養満点のトマト。ミネラルを多く含み、特に赤い色素のリコピンは、他のどの野菜よりも多く含まれています。リコピンは抗酸化能力が高く、βカロテンの2倍、ビタミンEの100倍です。そして、血糖値を下げる、動脈硬化の予防、ガンを予防するなどの効果があります。また、余分なナトリウムを排泄する働きのあるカリウムは、トマト中1個(150g)あたり315mg含まれています。



## トマトソースの 活用法!

\*他にも、魚・肉のムニエルやピカタ、オムライス、オムレツのソースにも合います。  
\*ピザやピザトーストのソースとしても使えます。

### ◆なすとかぼちゃのトマトソースグラタン

(4人分)

なす・中 1/2 本 (80g)  
油・・・小さじ1  
かぼちゃ・・・160g  
トマトソース・表面の半量程度  
ピザ用チーズ・・・60g

- ①なすは 5mm 厚さの輪切りにし、油を熱したフライパンで炒める。かぼちゃは5mm厚さにスライスし、電子レンジで4分程度加熱する。
- ②耐熱皿に①のなすとかぼちゃを交互に並べ、トマトソースをのせた上にチーズをちらし、トースターで3~4分こんがり焼く。

1人分栄養価	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	塩分
113 kcal	4.8g	5.1g	108mg	0.4mg	0.6g

### ◆トマトソースパスタ

(2人分)

パスタ・・・乾 160g  
玉ねぎ・中 1/2 個(80g)  
ウインナー・・・2本  
しめじ・1/2 パック(40g)  
油・・・小さじ2  
トマトソース・表面の全量程度  
固形コンソメ・・・1/2 個

- ①玉ねぎは薄切り、ウインナーは斜め薄切りにする。しめじは石づきを切り除いて小房に分ける。
- ②フライパンに油を熱して、①の材料を炒める。
- ③トマトソースとコンソメの素を砕いて加え、沸々としてきたら固めに茹でたパスタを加えて煮て、からめる。

1人分栄養価	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	塩分
472 kcal	15.9g	12.0g	41mg	1.9mg	1.5g