

かんたん!
時短!

野菜を食べよう / ながさき旬の野菜料理レシピ 「トマト」レシピ

リコピンが含まれるトマト。夏はすっきり味、冬・春はゆっくり育った濃い味が楽しめます。

01 「フレッシュトマトの Pasta」

生のトマトだから作りたい! シンプルパスタ



作り方

- 1 トマトはヘタをとり、ざく切りにする。にんにくは薄切り。
- 2 パスタは表示の通りにゆでる。
- 3 フライパンにオリーブオイル・にんにくをいれて弱火で熱する。香りがたったら、トマトをいれて炒める。
- 4 トマトの皮がすこしはがれてきたら、ゆであがったパスタをいれ、塩・こしょうで味をととのえる。器にもり、粉チーズをふる。



生のトマトでつくる
フレッシュなソースは、旬の時期にぜひ!



材料(2人分)

①トマト	2個(300g)	⑤塩	小さじ1/4
②にんにく	1片	⑥こしょう	適量
③パスタ	200g	⑦粉チーズ	大さじ2
④オリーブオイル	大さじ2		

1人あたり栄養価 ●エネルギー/542kcal ●たんぱく質/16.8g ●脂質/16.0g ●炭水化物/79.4g ●食塩相当量/3.6g

02 「ふわふわ卵のトマトあんかけ」

甘酢トマトあんで中華風!



作り方

- 1 トマトは2cm角に切る。そのうち1/4はとりわけておく。
- 2 フライパンにごま油をひき、卵をといいて塩少量をふったものをいれる。まわりが固まりはじめたら大きく3回まぜて、火を止め器にもる。
- 3 フライパンにちりめんじゃこ・トマトの3/4のほうをいれて炒める。みりん・しょうゆ・酢・水をいれて煮立ったら、2分ほど煮て、トマトをつぶす。
- 4 同量の水でといた片栗粉と残りのトマトを入れ、とろみをつける。卵のうえにかける。お好みで千切りにした大葉をそえる。

「トマト」+「じゃこ」でうまみアップ!

材料(2~3人分)

①トマト	1~2個(200g)	⑤みりん	大さじ1	⑨片栗粉	小さじ1/2
②ちりめんじゃこ	大さじ1	⑥しょうゆ	大さじ1/2	⑩水	80cc
③卵	4個	⑦米酢または黒酢	小さじ1/2~1	⑪大葉	お好みで
④ごま油	小さじ1/3	⑧塩・こしょう	適量		

1人あたり栄養価 ●エネルギー/153kcal ●たんぱく質/10.5g ●脂質/8.3g ●炭水化物/6.8g ●食塩相当量/0.9g

酢の量は
お好みで調整

03 「ミニトマトのガーリックマリネ」

作り置きに! おつまみに!

野菜ソムリエ/古賀みゆき

- 作り方
- 1 ミニトマトはヘタをとる。キャベツは大きめにざく切り、にんにくはみじん切り、レモンはちょう切りにしておく。
 - 2 鍋ににんにくとオリーブオイルをいれ、弱火で熱し香りがたってきたら火を止める。保存容器にいれ、塩・砂糖・酢・薄口しょうゆをいれ、よく混ぜる。
 - 3 別の鍋に湯をわかし、キャベツ・ミニトマトをいれる。ミニトマトは皮がはがれてきたら、ひきあげて皮を取り除く。キャベツはしんなりしたらザルにあげる。
 - 4 ②に③をいれ冷蔵庫で2時間以上つける。



マリネ液まで
おいしいので、
サラダや冷製パスタにも
あいます。

材料(4人分)

①ミニトマト	8~12個(200g)	④にんにく	1片	⑦砂糖	小さじ1~2(お好みで調整)
②キャベツ	3枚(100g)	⑤米酢またはワインビネガー	大さじ1/2	⑧塩	少量
③レモン	1/4個	⑥オリーブオイル	大さじ1と1/2	⑨薄口しょうゆ	小さじ1

1人あたり栄養価 ●エネルギー/74kcal ●たんぱく質/1.2g ●脂質/4.7g ●炭水化物/7.5g ●食塩相当量/0.3g

野菜を食べよう /
ながさき旬の野菜料理レシピ「トマト」のヒミツ

POINT

知れば知るほど、もっと美味しくいただけます！

●ヘタの取り方

ばっさり切るのではなく、ヘタのみを刃先でくりぬきます。
切ってつかう場合は、ヘタのすぐ横で2つに切り(ヘタを片方にす
る)V字に切れ込みをいれてヘタをはずします。



切っ先でくり抜く

●トマトの違い

赤・紫(黒)のトマトはリコピン、オレンジはβ-カロ
テン、黄色はルチン、緑はクロロフィルとそれ
ぞれ違った成分が含まれます。
赤いトマトが苦手な方は、黄色から試してみるの
がおすすめ。
アイコなどの長型のトマトは、うまみ成分が多く、
焼く、煮るなどの加熱調理にむきます。



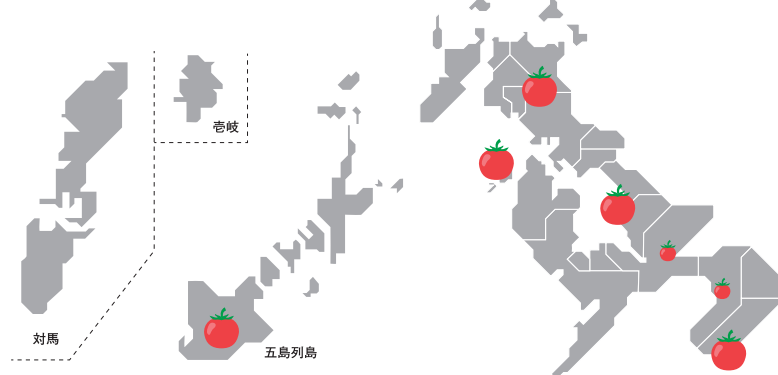
●トマトが甘くない？

まだ緑の場合は、常温において赤くなるのを待
ちます。また、甘酢につけるとトマトの味が濃厚
に感じられます。

●冷凍わざ

ザク切りして冷凍しておく、煮込み料理に便
利。凍ったまま加熱してつかえます。丸のまま冷
凍すると、皮もつるりんむけます。

●「トマト」の長崎県内の主な産地



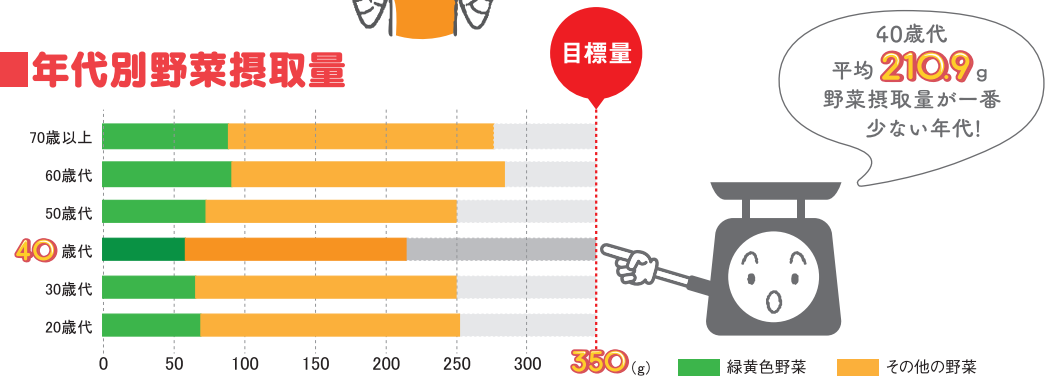
■長崎県民がどのくらい野菜を食べているの？

こんなに大人の
野菜が少ないなら
子どもたちは足りて
いるのかしら？



成人の野菜摂取量は、平均256gと目標
値の350gと比較して約100gも少
なく、4人に3人は不足しています。特に、
40歳代の人が少ない状況です。さて、あ
なたは食べていますか？

■年代別野菜摂取量



■どれくらい食べたらいいの？

野菜料理1人前(70g)=1皿と考え、

1日に5皿食べるとおよそ1日の目標量350gの野菜をとることができます。

国民健康・栄養調査などをもとにした食生活の分析などから、野菜の煮物などの小鉢1皿(1人前)が野菜およそ70gであることがわかりました。

■食事は主食・主菜・副菜をそろえて！ 1日5皿食べましょう！

献立にいつも1皿～2皿の野菜料理を心がけましょう！

たとえば、「朝食に1皿」、「昼食2皿」、「夕食2皿」の
プランで5皿になります。

