



トマトの山かけ

1人分 エネルギー65kcal、食塩相当量 1.0g、野菜 140g

材料 (2人分)

トマト・・・大1個 長芋・・・100g
 梅干し・・・・・・1個
 わさび・・・少々 しょうゆ・・・小さじ1

作り方

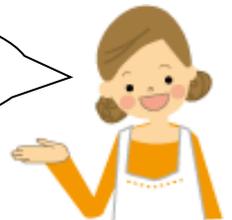
- ① 長芋は皮をむいてすりおろし、しょうゆを加えて混ぜる。
- ② トマトは1.5cm角に切り、器に盛る。
- ③ ②に①をかけ、種を除いてきざんだ梅干しをのせ、わさびを添える。

これは、1回の食事で食べる
生野菜の目安量(約120g)で
 す。緑黄色野菜や根菜類等を混
 ぜて食べましょう。



1日に必要な
 野菜は
350gです

まぐろの山かけに似た一品ですが、味わいは別物。
 トマトと梅干しの酸味ととろとろの山かけがとても相性がよく、さっぱりした
 味わいでおいしいです。お好みで、わさびや七味唐辛子などをかけてもよい
 でしょう。さらに、オクラなどを加えてみては・・・



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課



トマトの味噌汁

1人分 エネルギー57kcal、食塩相当量 1.3g、野菜 70g

材料 (2人分)

トマト・・・1/2個 玉ねぎ・・・1/8個
 卵・・・・・・1/2個
 味噌・・・・大さじ1強 だし汁・・・・360cc

作り方

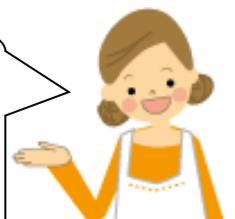
- ① トマトは乱切り、器に入れる。
- ② だし汁を温め、玉ねぎを入れて煮る。玉ねぎが煮えたら味噌を溶いて入れる。
- ③ 卵は溶きほぐし、②に流し入れる。火が通り、卵が浮いてきたら、火を止め、①に入れてできあがり。

これは、1回の食事で食べる
生野菜の目安量(約120g)で
 す。緑黄色野菜や根菜類等を混
 ぜて食べましょう。



1日に必要な
 野菜は
350gです

トマトはスープなどの洋風料理に向いているように思われますが、和風の味噌
 汁もおいしいです。是非、試してみてください。
 夏は玉ねぎの代わりに、みょうがを入れてみてはいかがでしょうか。みょうが
 をせん切りにし、短時間だけ水にさらして水気を切り、火を止める直前に入れ
 てください。仕上げに小口切りの万能ねぎを散らせば、風味豊かで、彩りも鮮
 やか、夏らしさが感じられます。



八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課

八千代でとれた野菜を食べよう！

トマトのスイートマリネ



これは、1回の食事で食べる
生野菜の目安量(約120g)で
す。緑黄色野菜や根菜類等を
混ぜて食べましょう。

89

1人分 エネルギー152kcal、食塩相当量0g、野菜180g

材料(2人分)

トマト・・・2個	玉ねぎ・・・1/4個
酢・・・大さじ1と1/2	オリーブ油・・・大さじ2
砂糖・・・小さじ2	

作り方

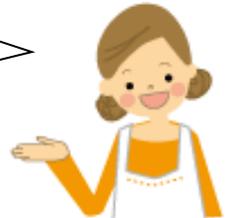
- ① トマトはへたを取り、2cmの角切りにする。
玉ねぎはみじん切りにし、水にさらしてからペーパー等でしっかり水気を切る。
- ② ボウルに酢、オリーブ油、砂糖を混ぜ合わせ①のトマトをつけ込む。



1日に必要な
野菜は
350gです

トマトの赤い色はリコピンという色素です。
抗酸化作用があり、動脈硬化を予防したり、老化やガンの発生に対しても効果があると言われています。

八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。
作成：八千代市健康づくり課



八千代でとれた野菜を食べよう！

トマトの冷製スープ



これは、1回の食事で食べる
生野菜の目安量(約120g)で
す。緑黄色野菜や根菜類等を
混ぜて食べましょう。

90

1人分 エネルギー95kcal、食塩相当量0.9g、野菜70g

材料(2人分)

トマト・・・1個	豆乳・・・250cc
コンソメ・・・小さじ1	塩・こしょう・・・少々

作り方

- ① トマトは湯むきをして荒く切る。
- ② ①に豆乳、コンソメを入れフードプロセッサーにかける。
- ③ なめらかに混ぜたら塩、こしょうを入れ冷蔵庫でよく冷やしてできあがり。

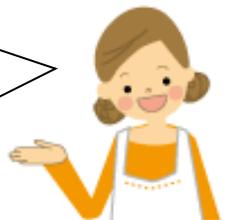


1日に必要な
野菜は
350gです

じゃがいも、にんじん、かぼちゃ、ブロッコリーなどでもやわらかくゆでてから同じようにスープを作ることができます。

トマトはケチャップやピューレなどの加工品も多くサラダ、イタリアン、煮込み料理に大活躍な野菜です。

八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。
作成：八千代市健康づくり課



トマトのスープ

1人分 エネルギー 126kcal、食塩相当量 0.1g、野菜 220g

材料（2人分）

- トマト・・・1個
- たまねぎ・・・1/2個
- 青ピーマン・・・1/2個
- 干しえび・・・大さじ1
- 油・・・小さじ1
- 水・・・300ml
- 卵・・・1個
- 塩・こしょう・・・少々
- ごま油やナンプラー・・・お好みで

これは、**1回の食事で食べる生野菜の目安量(約120g)**です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。



1日に必要な野菜は **350g**です

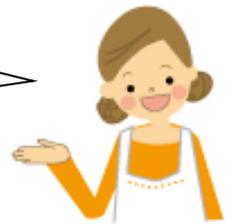
作り方

- ① トマトは食べやすい大きさのくし型に、玉ねぎはスライスに切る。ピーマンはへたと種をとり、細切りにする。
- ② 干しえびはさっと洗いゴミなどを除き水気を切る。300mlの水でふやけて柔らかくなるまで（30分～1時間程度）戻す。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、トマト、ピーマンの順に炒め、②を入れる。
- ④ 沸騰したら、卵を溶きほぐし③にまわし入れ、塩・こしょうで味をととのえて出来上がり。お好みでごま油やナンプラーを落とす。

トマトの赤い色はリコピンという色素です。抗酸化作用があり、老化の原因を抑制する働きがあるといわれています。

八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

作成：八千代市健康づくり課



トマトときゅうりの中華風ツナサラダ

1人分 エネルギー 137kcal、食塩相当量 0.9g、野菜 200g

材料（2人分）

- トマト・・・中2個
- きゅうり・・・1本
- ツナ・・・1缶
- ☆ めんつゆ（3倍濃縮）・・・大さじ1
- 酢・・・大さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- ごま油・・・小さじ1
- 白すりごま・・・大さじ1

これは、**1回の食事で食べる生野菜の目安量(約120g)**です。緑黄色野菜や根菜類等を混ぜて食べましょう。



1日に必要な野菜は **350g**です

作り方

- ① トマトはへたを取り、2cm程度の角切りにする。
- ② きゅうりはへたを取り、乱切りにする。
- ③ ツナは油や水気を切っておく。
- ④ ボウルで☆を混ぜ合わせ、トマト、きゅうり、ツナを加えて和える。

トマトの赤い色はリコピンという色素で、熟した赤いトマトほど多く含まれています。リコピンには抗酸化作用があり、ガンや動脈硬化の予防に効果が期待されています。

