



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

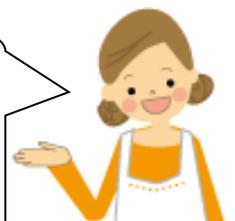
- ① トマトは乱切り、器に入れる。
- ② だし汁を温め、玉ねぎを入れて煮る。玉ねぎが煮えたら味噌を溶いて入れる。
- ③ 卵は溶きほぐし、②に流し入れる。火が通り、卵が浮いてきたら、火を止め、①に入れてできあがり。

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。

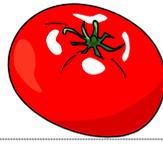


八千代市では、市民の皆様の健康に役立つ情報をお知らせしています。

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

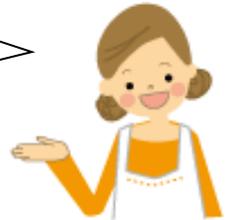
- ① トマトはへたを取り、2cmの角切りにする。
玉ねぎはみじん切りにし、水にさらしてからペーパー等でしっかり水気を切る。
- ② ボウルに酢、オリーブ油、砂糖を混ぜ合わせ①のトマトをつけ込む。



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。

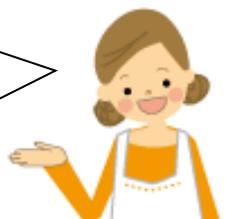


1日に必要な
野菜は
350gです

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



ひじきのトマト煮



1人分 エネルギー71kcal、食塩相当量 1.6g、野菜類50g

材料（2人分）

干しひじき・・・小さじ1	オリーブオイル・・・小さじ1/2	ケチャップ・・・大さじ1/2
ツナ水煮缶・・・1/3缶	大豆水煮・・・50g	塩・・・少々
トマト・・・中1/2個	冷凍コーン・・・20g	こしょう・・・少々
にんにく・・・1/2片	顆粒コンソメ・・・小さじ1/2弱	



作り方

- ① ひじきは水で戻し、水気を切る。ツナ缶は汁気を切っておく。
- ② トマトを1.5cmの角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて熱し、香りが出たらツナ、ひじき、大豆水煮、冷凍コーンを加えてさっと炒める。
- ④ トマト、コンソメ、ケチャップを入れ、ひと煮立ちしたら、塩、こしょうで味を調える。
- ⑤ ふたをして全体に味がなじむまで中火で煮る。

和風の味付けが定番のひじきですが、洋風の味付けにもよく合います。



トマト入りキムチ炒め

1人分 エネルギー318kcal、食塩相当量 1.3g、野菜類 130g

材料（2人分）

豚バラ肉・・・120g	にんにく・・・1/2片	しょうゆ・・・小さじ1
酒・・・小さじ2	ごま油・・・小さじ2	みりん・・・小さじ1
トマト・・・大1個	白菜キムチ・・・60g	

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。

作り方

- ① 豚バラ肉は3cm幅に切り、酒を振り軽く揉み込む。
- ② トマトは2～3cmの乱切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③ フライパンにごま油とにんにくを入れて熱し、香りが出たら豚肉を炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、白菜キムチを加えて、しょうゆ、みりんで味を調える。
- ⑤ 仕上げにトマトを加えて、さっと炒める。



キムチの辛味とトマトの酸味が食欲をそそる、夏にぴったりの一品です。

