



管理栄養士の交換ノート

■見た目も中身も愛でられトマト

担当: 栄養管理係管理栄養士 伏木田

暦の上では初夏に入り、お店で夏野菜を見かける機会も増えてきています。今回は日差しをたっぷり浴びて育つ代表的な夏野菜「トマト」についてお話します。

トマトが日本で食べられるようになったのは明治時代からです。もともと江戸時代に観賞用として日本に入ってきていましたが、食用として改めて欧米からキャベツや玉ねぎと共に入ってきました。現在では日本で登録されている品種だけでも300種類以上あるカラフルでおなじみの野菜となり、料理の彩りに重宝されています。

また、トマトは外見だけではなく中身も優れています。トマトには赤色の素で体内組織の酸化を防いでくれるリコピンや、美肌の強い味方β-カロテンやビタミンC、コレステロール値の低下が期待されるペクチンという食物繊維などたくさんの栄養素が詰まっています。さらに、同じトマトであってもミニトマトはβ-カロテンやビタミンCが普通のトマトの約2倍くらい含まれています。これから、気温も上がり、食欲が落ちることもあると思いますが、そんな時は栄養たっぷりのトマトを食べて栄養補給しましょう。

食の森+it's

コラムに関連したレシピと栄養についてお届けしていきます。

■レシピテーマ: トマト

担当: 地域活性化起業人 山城

おうちで簡単レシピ

【材料(4人分)】

- ▶ 玉ねぎ…60g
- ▶ ベーコン…50g
- ▶ オリーブオイル…大さじ1/2
- ▶ 生米…1合
- ▶ トマト…1個
- ▶ トマトジュース…300ml
- ▶ 水…100ml
- ▶ コンソメ…小さじ1
- ▶ 塩…小さじ1/8
- ▶ 黒こしょう…適量
- ▶ モッツアレラチーズ…40g
- ▶ パセリ…適量

【下準備】

- ▶ 米は洗米して水気を切っておく
- ▶ 玉ねぎはみじん切りにする
- ▶ ベーコンは5mm幅に切る
- ▶ トマトはヘタを除き、裏返して深さ1cmの十文字に切り込みを入れる

【作り方】

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎ・ベーコンを炒める
- ② 生米を炒め、全体に油がなじんだらトマトジュースを加

え中火で5分加熱する

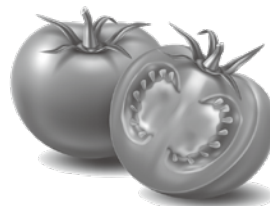
- ③ 軽く水分が飛んだら水・コンソメ・塩・黒こしょうを加えひと混ぜする→沸騰したら火を弱めトマトをのせ、蓋をして弱火で15分加熱する
- ④ 火を止め、モッツアレラチーズをちぎりながら加え、蓋をしてさらに15分蒸らす
- ⑤ 皿に盛り、パセリをちらす



◆栄養のひとさじ

トマトの代表的な栄養素「リコピン」は体内組織の酸化を防ぐ抗酸化作用が強いので、がんや動脈硬化、心筋梗塞などの予防が期待されています。

また、加熱調理や油と一緒に摂ることで体内に吸収されやすくなります。



◆栄養価(1人あたり)

- エネルギー 250kcal
- たんぱく質 6.9g
- 脂質 8.9g
- 食物繊維 1.4g
- 炭水化物 36.3g
- 食塩相当量 0.9g

今月の

MIKASA COOKING ESSOR

【申込・問合せ先】
三笠高校生レストラン
☎③7335

MIKASAのキッチンスタジオ
in キッチンスタジオAM

■ 本格！中華料理教室〜エビチリ編〜

【日時】6月18日(日)午前10時〜午後1時

【内容】エビチリを作って食べる

(ザーサイ、蟹とレタススープの試食付き)

【参加料】1セット2,000円

(2人前)

【参加方法】6月14日(木)までに

電話で申し込みください。

※定員になり次第受け付けを終了

■ 蒸気のでつくるお菓子教室

〜固めプリン&ヘルシー蒸しパン〜

【日時】6月25日(日)午前10時〜午後1時

【内容】蒸気を使ったお菓子2品

昔ながらの固めプリン、蒸しパン、

講師の作った試食付き

【参加料】1セット1,500円

【参加方法】6月21日(木)までに

電話で申し込みください。

※定員になり次第受け付けを終了

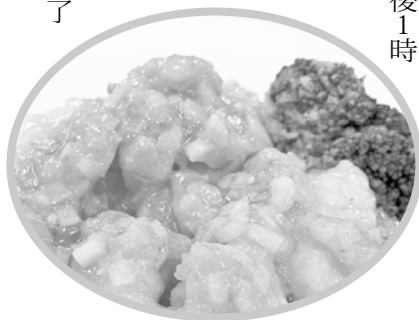
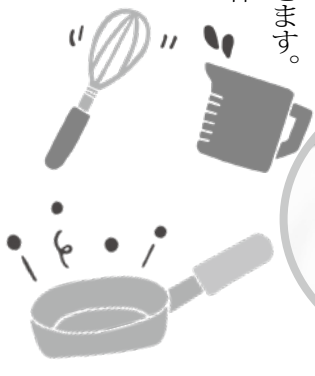
◎ 共通事項

【対象】どなたでも参加できます。

※小学生以下は保護者同伴

【定員】16人

【講師】地域おこし協力隊



6月の営業日

※予約方法・直近の営業日は、ホームページをご確認いただくか電話で問い合わせください。

【営業時間】9:00~18:00

まじょキッチン

は休日						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

Cherie

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

エノールストア

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

三笠高校
卒業生の

今

三笠高校を巣立った
卒業生の活躍する姿を
お届けします。

◆ 畑澤愛花さん / 1期生 製菓コース 札幌市出身

私はいま、三笠市でごはん
カフェのオープンに向けて
準備をしています。

製菓コース卒業の私がこ
はんカフェをやるうと思っ
たのは子どもを出産したの
がきっかけです。息抜きに外
食に行っても子どもがなか
なか落ち着かなかつたり、子
連れで友人とランチが出来
るような場所も近くにはあ
りませんでした。

もともと居酒屋を自分で
やりたいという気持ちがあ
りましたが、いつしか「子ど
もがいても家族や友人とゆ
っくり食事できる場所を作
りたい」という気持ちに変わ
っていきました。

お店では「まじょキッチン」



■ 店舗住所
多賀町3-1
※6月オープン予定

をテーマに、子どもからお
年寄りまで幅広いお客さま
に楽しんでいただける和食
中心のご飯を提供する予定
です。
育児の息抜きにお子さん
やご家族と、久しぶりに会う
ご友人と、さまざまなお客さ
まの来店を心よりお待ちしております。

【問合せ先】企画調整課企画係 ☎②3182