

～毎日食べよう野菜350g～

このレシピは、『村上うんめもん大使』、野菜ソムリエの木村正晃氏（村上市出身）が作成しました。
健康満点の村上の旬の野菜を、美味しく食べてください。

トマトのナムル

（調理時間 5分 1人分あたり塩分 0.3g）

☆料理を美しく彩ってくれるトマトは、サラダやパスタ、煮込み料理や炒め物にも使われます。リコピンが豊富に含まれています。

【材 料】（2～3人分）

トマト	1個
長ネギ	少々
にんにく	少々
生姜	少々
すりごま	少々
しょう油	小さじ1
ごま油	小さじ1/4
三つ葉	適宜

【作り方】

- ① しょう油とごま油を混ぜ合わせておく。
- ② トマトは皮つきのまま4等分してヘタを取り、乱切りにする。
- ③ 長ネギ、にんにく、生姜はみじん切りにする。
- ④ ボウルにトマト、すりごま、三つ葉を入れ、①と③を加え軽く和える。

ワンポイント！

トマトとしょう油の旨味が抜群の相性です。



裏面もご覧ください⇒



今月の野菜： トマト

「トマトのある家に胃腸薬なし」「トマトが赤くなると医者が青くなる」などのことわざがあるほど、昔から薬効ある食材とされてきました。

トマトにはビタミンCやビタミンAなどの豊富なビタミン類、鉄やカリウムなどのミネラル分の他、クエン酸、リンゴ酸、水溶性の食物繊維であるペクチンなど、健康野菜と呼ばれるほど様々な栄養素を含んでいる食材です。

トマトの栄養素の中でも、豊富に含まれているのがリコピンです。リコピンはトマトの赤い色の元となっている色素成分で、強い抗酸化作用があり、老化防止や血液サラサラ効果、がんの予防などが期待されている成分です。



ぼくたちビタミンA C E(エース)マン

自分の健康に関心を持ち、
よい生活習慣を身につける

【健康むらかみ21計画】

〔問合せ先〕

村上市役所Tel53 - 2111

保健医療課 健康支援室（内線 262）

村上市地産地消推進協議会

〔農林水産課〕（内線 345）

地元の農産物や
海産物などを使い、
地産地消を推進
しよう！