

～ 毎日食べよう野菜 3 5 0 g ～

このレシピは村上市出身の野菜ソムリエ 木村正晃氏が、
作成しました。 (新潟市在住)
健康満点の村上の旬の野菜を、美味しく食べてください。

トマトのガーリック醤油ステーキ

トマトと醤油の相性はバツゲン！
さらにニンニクの香りが加わって、おつまみに
ピッタリ、ご飯のおかずにも合います。

【材 料】(2 人分)

トマト(中)	2 個
ニンニク	1 かけ
醤油	大さじ 1
オリーブオイル	大さじ 1



【作り方】

1. トマトを厚さ 1.5 センチの輪切り、
ニンニクをみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブオイルを温め、
トマトを入れて、中火で両面をこんがり焼く。
3. 仕上げに醤油を回しかけて、出来上がり。

野菜一口メモ

おすすめ野菜：トマト

トマトの赤い色はリコピンという色素によるもので、赤色の濃いトマトほどリコピンが多く含まれています。

リコピンには強力な抗酸化作用があり、老化を防ぐ作用や、肌や皮膚を若々しく保つ作用、がん予防に効果があるといわれています。

またトマトには、風邪の予防に効果的に働くビタミンC、脂肪の代謝を円滑にするビタミンB6、血液中の塩分を排出して高血圧予防に効果的なカリウム、さらに、水溶性食物繊維のペクチンが含まれ、便秘を改善するほか、老廃物や有害物質を排出する働きを促進し、生活習慣病(成人病)の予防に効果的な野菜の一つです。

【食材 100g 当たりの栄養価】

	トマト
エネルギー	19 kcal
ビタミン C	15 mg
鉄	0.2mg
カリウム	210mg
食物繊維	1.0g



ほくたちビタミンACE(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 53 - 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）