

ミニトマトとハヤシライス



材料(4人分)

- 熟したトマト…7~8個
- ぶなしめじ…200g
- **A** タマネギ…2個
- 牛肉…200g
- トマトジュース…200ml
- サラダ油…大さじ1
- ハヤシライス用のルウ…1/2箱(92g)

作り方

- 1 トマトのヘタを取りざく切りにし、ぶなしめじは石づきを取り、ほぐします。
- 2 タマネギはくし切りにし、牛肉を食べやすい大きさに切ります。
- 3 鍋にサラダ油を引き、**A**を炒めます。
- 4 牛肉の色が変わりタマネギがしんなりしてきたら、トマトを加えます。
- 5 トマトジュースを加え20分~30分煮ます。
- 6 **5**にハヤシライス用のルウを入れ溶かしたら完成です。



長久手
グリーンセンター
食育ソムリエ
加藤 かしこ

トマトにはビタミンAになるβカロテンが多く含まれており、皮膚の健康維持、視力維持、のどや肺など呼吸器系等を守る働きがあるとされています。

【美味しいトマトの選び方】

- ・ヘタや切り口がみずみずしい緑色のもの
- ・重みがあり、皮にツヤとハリがあるもの

今月の
食材メモ②

トマト



地域農業
応援団!

食育
キッチン



ミニトマトと きゅうりの塩昆布あえ

食育ソムリエ直伝!
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介します。
食卓に旬をとり入れてみませんか?



今月の
食材メモ①

キュウリ



キュウリはカリウムを多く含むため利尿作用があり、体内の水分量を調整しむくみ解消にも効果があります。身体を冷やす働きもあるので暑い日にはピッタリな食材です。

長久手
グリーンセンター
食育ソムリエ
藤本 麗子



作り方

- 1 ヘタを取ったキュウリを板ずりし、食べやすい大きさに切ります。
- 2 ミニトマトのヘタを取り、1/4に切ります。
- 3 ボウルに**1**と**2**と**A**を加え混ぜ、器に盛りつけて完成です。

暑い日はよく冷やして
食べるのがおすすめ!

材料(3人分)

- キュウリ…2本
- ミニトマト…10個
- **A** ごま油…大さじ1
- 鶏がらスープの素…小さじ1/2
- 塩昆布…10g



店舗
情報

長久手グリーンセンター

〒480-1103 長久手市岩作城内53 ☎0561-63-1210
[営業時間] 9:00~18:00 年中無休(正月、棚卸休み有)