



食育ソムリエが考案したレシピを、広報担当者が実際に作ってみました！
グリーンセンターに並ぶ食材を使って 手軽に作れるひと品をご紹介します。

SHOKUIKU KITCHEN

夏野菜のみそ汁～トマト編～

▶ 材料(2人前)

トマト…1個 ナス…1本 大葉…2枚
みそ…大さじ2 だし汁…400ml

▶ 作り方

- ①トマトはくし形切り、ナスは半月切り、大葉は千切りにします。
- ②鍋にだし汁を入れて中火にかけ、煮立ったらトマト、ナスを加えて5分ほど煮ます。
- ③火を弱めてみそを溶き入れ、火を止めます。
- ④大葉を散らしたら完成です。

1人前あたり 約65kcal

トマトの酸味がアクセント！
夏にうれしい
サッパリみそ汁

1人前あたり 約55kcal

丸ごとトマトのおひたし

▶ 材料(2人前)

トマト…2個 白だし…100ml 水…100ml
かつお節…適量 小ネギ…適量

▶ 作り方

- ①トマトのヘタを取り、反対側に浅く十字の切り込みを入れます。
- ②熱湯に20～30秒くぐらせ、冷水にとって皮をむきます。
- ③保存袋に白だし、水、トマトを入れ、冷蔵庫で半日ほど寝かせます。
- ④かつお節、ネギを乗せたら完成です。

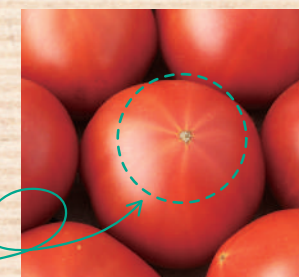
しょうがやみょうがなど
好みの薬味で
ご賞味あれ

かんたん映え料理

豆知識

おいしいトマト選びのポイント

- Point 1 皮全体に色むらがなく、艶とハリがある
- Point 2 丸みがあり、ずっしりと重みを感じる
- Point 3 ヘタが濃い緑色でピンと立っている
- Point 4 底面の「スターマーク」と呼ばれる放射線状の線がはっきりしている



スターマークの下には種が並んでいるため、線と線の間
に包丁を入れると、種をつぶさず
綺麗に切ることができます。

1人前あたり 約185kcal

トマトとアボカドとタコの冷製ペンネ

▶ 材料(4人前)

ペンネ…100g トマト…1個 アボカド…1個
タコ…150g パセリ…適量

★調味料

にんにく(みじん切り)…1片 オリーブオイル…大さじ2
レモン汁…大さじ2 塩…小さじ1
ブラックペッパー…適量

▶ 作り方

- ①ペンネを茹で、冷水で冷やして水気を切ります。
- ②トマト、アボカド、タコは食べやすい大きさに切ります。
- ③大きいボウルに★調味料を入れて混ぜ、ペンネ、トマト、アボカド、タコを加えて優しく和えます。
- ④冷蔵庫でよく冷やし、パセリを散らしたら完成です。

