



野菜の栄養価を生かす
お手軽メニューを紹介!

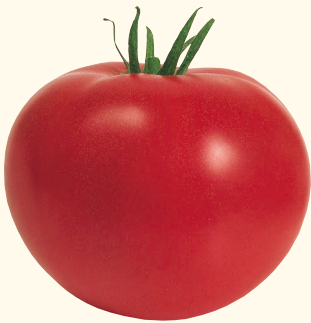
家族みんなにリコピンパワー



カラダが喜ぶ 野菜料理

テーブルファクトリー主宰
川淵 智子

トマトの おろしあえ



1人分
41
kcal



トマトに含まれるクエン酸は、食欲中枢を刺激して食欲を増進させる働きがあり、ガンマアミノ酸は血圧を下げる効果があります。また、赤いトマトの皮にはフラボンの成分も含まれており、血管の老化を抑制し、動脈硬化の予防にも役立ちます。なお、シメジに含まれる有効成分の働きとしては、血中や肝臓のコレステロール値を下げる効果があります。

●材料 (4人分)

トマト	2個
キュウリ	1本
ダイコン	200g
シメジ	50g
砂糖	小さじ2
① しょうゆ	小さじ2/3
酢	大さじ4
塩	小さじ1/2
だし	大さじ2

●作り方

- 1 トマトはタネを除いて、1cmの角切りにし、キュウリは塩で板ずりし、1cmの角切りにする。
- 2 シメジは根元を切って小分けにし、さっとゆでる。
- 3 ダイコンはおろし、軽く水気をきっておく。
- 4 ①を混ぜ合わせ三杯酢を作り、だしを合わせて、大根おろしを混ぜる。
- 5 トマト、キュウリ、シメジを4であえて器に盛る。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)