野菜の栄養価を生かす！家族みんなの健康メニュー!!

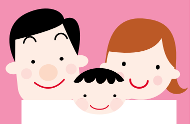
新・カラダが喜ぶ 野菜料理

テーブルファクトリー主宰
川淵　智子

トマトと鰯（いわし）のさっぱり煮

トマトの成分であるビタミンCは熱に強くて、加熱調理してもあまり消失しないため、パスタや煮込み料理にむいています。イワシには脳の働きをよくするといわれているDHA（ドコサヘキサエン酸）が含まれており、血中コレステロールや中性脂肪を下げる働きがあります。

トマトの
ビタミンB_6は
血液を浄化
してくれます。



健康データ
（1人分）
熱量223kcal

●材料（4人分）

トマト 2個、イワシ 4匹、ショウガ（薄切り）5枚、梅干し 3個、バルサミコ酢または酢 小さじ2、シソの葉（千切り）適量
（調味料A）水 300cc、薄口しょうゆ 大さじ1、酒 大さじ1、みりん 小さじ1、砂糖 大さじ1

●作り方

1. トマトは湯むきし、1個はタネを取りのぞいてさいの目切りに、もう1個は横半分に切る。
2. イワシは、頭を落として内臓を取りのぞき、洗って水気をふく。
3. 鍋に、ショウガ・梅干し・調味料Aを入れ火にかけ、煮立ってきたら**2**を入れて、落としブタをして約8分煮て、**1**のトマトを入れ約5分ほど煮込む（半分に切った方のトマトはくずれないように）。
4. 仕上げにバルサミコ酢か酢を加える。
5. 器に半分に切ったトマトを置き、イワシをのせる。煮汁をかけて、シソの葉を飾る。

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）