

生活習慣病予防 ムサタンレシピ No.3

吉見町国民健康保険と武蔵丘短期大学がおすすめするレシピで、食生活を改善して生活習慣病を予防しましょう。

思春期の食生活の乱れは、
将来の生活習慣病に繋がります！！

トマトサラダをひと工夫！
旬のトマトが若者好みのおしゃれサラダに変身
『丸ごとトマト和風新玉ねぎジュレかけ』



【材料】 (4人分)

- ・ ミディトマト (中玉) 4 個
- ・ 白だし (市販のもの) 大さじ 1 (15 g)
- ・ 水 100ml
- ・ 新玉ねぎ 1/6 個 (30 g)
- ・ 粉ゼラチン 2.4 g (小さじ 1 弱)
- ・ かつお削り節 適量 (お好みで)
- ・ 枝豆 適量 (お好みで)

【作り方】

- ①新玉ねぎは、皮をむき、みじん切りにする。
- ②鍋に分量の水、白だし、①を入れ、火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ③火を止め、②に粉ゼラチンを溶かし入れる。
- ④粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤トマトは、へたの部分を取り抜き、ひたひたの熱湯の中に 15 秒程度入れ、直ちに氷水にとり、皮をむき、冷蔵庫で冷やす
- ⑥盛りつけたトマトの上に④をかけ、好みでかつお削り節、枝豆を飾る。

【ミニ知識】

◇ トマトの注目成分：リコピン、ルチン
トマトの赤い色素成分「リコピン」は、高い抗酸化作用があり、老化予防や発がんを抑える効果があると言われています。「ルチン」は抗酸化作用のほか、血流をよくしたり、毛細血管を丈夫にする働きがあるので動脈硬化の予防になります。また、粘膜や皮膚を強くし、風邪予防に作用するβカロテンや、余分なナトリウムの排出を促すカリウムも比較的多く含まれています。

※作り方の詳細は、吉見町ホームページ www.town.yoshimi.saitama.jp/ をご覧ください。

ムサタンレシピ No.3

思春期の食生活の乱れは、将来の生活習慣病に繋がります。

トマトサラダをひと工夫！旬のトマトが若者好みのおしゃれサラダに変身
【丸ごとトマト和風新玉ねぎジュレかけ】

トマトの選び方



おすすめは、ミディトマト（中玉）

皮にきれいなツヤとハリがあり、重みがあるもの。ヘタの緑色がきれいでみずみずしいものが新鮮です。
旬の時期は、お買い得なケース（箱）購入をしてみてくださいは？

新玉ねぎのジュレの作り方



深めの容器に流し入れるとよい

トマトの湯むき



完成！カフェ風におしゃれに盛り付け



暑くて食欲がない時、野菜不足の若者に特に
おすすめの一品です。
丸ごと食べるトマト・・・絶品です。