

食改さんの簡単おすすめ野菜レシピ

～生活習慣病予防に「もっと野菜を食べましょう」～

トマト

多く含まれる成分

β-カロテン、ビタミンE、ビタミンC、
リコピンなど

期待できる効果

抗酸化作用など

選ぶポイント

- ・形が良く赤みの濃いもの
- ・ヘタが緑色でピンとして、しおれていない
- ・先端部に星状の線がでている

保存方法

- ・完熟の場合はポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存
- ・青みの残ったトマトは常温で数日置くと赤く色づく



トマトのオープンサンド

材料（2人分）

食パン 2枚
トマト 1/2個
ピザ用チーズ 40g

作り方

- ①トマトのヘタを取りサイコロ状に切る。
 - ②食パンの上にトマト・チーズの順にのせ、オーブントースターで3分焼く。（200℃）
- *食パンをフランスパンにしても美味しい。

食生活改善推進員

能戸 富士子さん



主食、主菜、副菜を組み合わせる日本食はバランスのとれた食事の基本です。主菜（肉や魚）の量を少し減らし、「野菜をしっかり食べるぞ！」の気持ちで、野菜料理を優先して残さず食べましょう。カレーやめん類にも野菜をたっぷり入れてみましょう。肉料理や魚料理には野菜のつけ合せを忘れずに。

Proud!
Japan

東北関東大震災の復興を支援しよう