

トマトサラダ



トマトの話



★旬は6～9月。トマトの特徴の赤い色はリコピンという成分で、強い抗酸化作用があります。

他にもビタミンC・A、血圧を下げるカリウム・ルチン、脂肪の代謝を助けるビタミンB6など様々な栄養素が含まれており、ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほどです。



材料

<2人前>

○トマト	1個
○チーズ	10g
○フレンチドレッシング	大さじ1

1人分190kcal

<作り方>

1. トマトのヘタを取り、食べやすい大きさにする。
2. 皿にトマトを並べる。
3. 上からチーズを散らす。
4. フレンチドレッシングを上からかけて完成。

※忙しいけどもう一品欲しい！という時に出来るスピード料理です。切り方や味付けで色々な応用ができますのでお試しください。

チーズをしらすや青じそ、フレンチドレッシングを青じそドレッシングやゆずポン酢に変えれば和風に。

蒸したささみや肉味噌を散らし、中華ドレッシングやごまだれをかければ中華風にも変わります。

輪切りで断面が見えるように盛り付ければおもてなし料理にも◎。