

# トマトときゅうりの梅かつお和え

令和5年9月1日

材料 子ども4人分

トマト	中1個
きゅうり	1本
梅干し(種無し)	1個
けずりがつお	適量
しょうゆ	小さじ1杯
さとう	少々



## 作り方

- ① トマトを1cmの角切りにし、きゅうりは角切りにして塩をまぶし水気を絞る。
- ② トマト、きゅうりに梅肉・しょうゆ・さとうを和え、けずりがつおをまぶし出来上がり。



きょうの梅は、つきぐみさんといしょにつけた梅だよ

トマトはナス科のナス属の植物で別名「あかなす」ともよばれています。日本だけでも300種類、世界に何万種類あるとされています。緑黄色野菜の一種で、熟すほど量が増える「リコピン」と呼ばれる赤い色素は、活性酸素を除去する抗酸化物質が含まれ、老化の進行を抑制し、がん、動脈硬化を予防する働きが期待されています。熱に強く、煮たり焼いたりしても働きが低下しにくいです。トマトに含まれるビタミンC、Eなど美肌効果も期待される栄養素も加熱により失われる事はないです。