

季

節

の

素

材

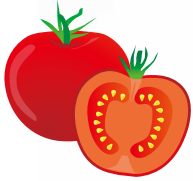
で

# 医食同源れしぴ

## トマトのマリネ



今回の素材  
トマト



今回の材料は「夏野菜」です。夏野菜には体を冷やす働きがあるとともに「カリウム」という成分が多く含まれています。

カリウムには尿の排泄を促し、体の余分な熱を逃がす働きがあります。この成分の他にも夏野菜には水分を多く含むものが多く体温を下げる助けをします。

今回のレシピで使用する野菜はトマトとキュウリです。トマトは体を冷やすだけでなく、抗酸化作用のあるリコピンやビタミンC、カリウムが特に多く含まれています。

また、キュウリにはミネラルを多く含む体を冷やすだけでなく、アルコール代謝を促す働きがあり、夏バテ予防・二日酔いに摂りたい食材のひとつです。

暑い夏に簡単に美味しいレシピをご紹介します。

## トマトのマリネ

### 材料 (4人分)



プチトマト	10個~12個
キュウリ	1/2本
玉葱	1/4個
生バジル	3~4枚
マリネソース	
酢	小さじ1~2
塩	小さじ1/3
砂糖	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1

《1人分あたり栄養素》

エネルギー 38kcal

**1** プチトマトは湯むきをし、皮とへたをとる。キュウリは乱切りにする。

**2** 生バジルをあらみじんに切る。

**3** 玉葱をあらみじんに切り、水にさらす。数分後、ザルに上げキッチンペーパーで水気をきる。

**4** マリネソースの材料を合わせる。

**5** 1~3までの材料とマリネソースを合わせ冷蔵庫で30分以上冷やす。

**6** お皿に盛り、お好みでバジルの葉を飾る。

マリネソースは、冷製パスタのソースとしても使えます。

