



季節の素材で



医食同源

れしび

サラダだけではもったいない！

フレッシュトマトの食べるスープ

今回はトマトスープの簡単れしび。冷たい飲み物や冷房で体も冷えがちです。夏場の冷え対策に温かいスープを召し上がってみてはいかがでしょうか。

材料 【2人分】

トマト 中1個
黄色パプリカ 1/2個
枝豆（サヤなし） 20g

※調味料

オリーブオイル 小さじ1
コンソメキューブ
（塩分控えめ）1個
こしょう 少々
水 300cc

【1人分の栄養価】

[エネルギー] 83kcal
[塩分] 0.7g

作り方

- ① トマト、パプリカを角切りにする。
- ② 鍋を火にかけ、オリーブオイルを入れる。
- ③ ②に枝豆、パプリカ、トマトを入れ、さっと炒める。
- ④ ③に水を入れ沸騰したら、コンソメキューブを入れる。
- ⑤ こしょうで味を整えて完成！！



おすすめ
アレンジ

お好みで粉チーズをかけたり、エビを入れても
おいしく召し上がれます！

Point 【トマトの栄養】

トマトの赤色は、リコピンと言われる色素です。リコピンを多く含むトマトには、抗酸化作用があり、動脈硬化などの生活習慣病予防に役立つとされています。

【トマトの選び方】

お尻の先からヘタに向かって放射状に筋が見えるものは糖度が高いトマトです。新鮮なトマトは、ヘタが緑色でピンとしています。また、皮に張りがあり、重みのあるものを選ぶと良いでしょう。



放射状に筋が見えるものは
糖度が高い！

医療栄養科 管理栄養士

おおもり かよ
大森 佳代

