

食生活改善推進員 おすすめレシピ



トマトの栄養

トマトの赤い色素成分であるリコピンは、強い抗酸化力を持ち、生活習慣病を予防する効果があります。また、リコピンは生よりも加熱調理して食べることで吸収率が高まるので、トマトソースやスープなどの調理もおすすめです。リコピンをより多く摂取するには、完熟した真っ赤なトマトを選ぶようにしましょう。

ミニトマトについて

ミニトマトには、βカロテンやカリウム、ビタミンCなどの栄養素が通常のトマトより多く含まれています。また、オレンジや黄色、緑や茶色など様々な色があり、色によって栄養成分も変わってきます。

トマトについて

recipe トマトとオレンジのゼリー



材料 (2人分)

完熟トマト……………1個(200g)
砂糖……………35g
粉ゼラチン……………小さじ1(3g)
水……………大さじ1/2
100%オレンジジュース……………100ml
ミント……………適宜

栄養成分表示(1人前あたり)

エネルギー	116kcal
たんぱく質	2g
脂質	0g
炭水化物	27g
塩分相当量	0g

作り方

- ① トマトはヘタを取り、2～3cm角に切り、鍋に入れる。砂糖を加え、水分が出るまでしばらくおく。
- ② ゼラチンは分量の水に振り入れてふやかす。
- ③ ①を中火にかけ、煮立ったら弱めの中火にし、8分ほどトマトが柔らかくなるまで潰しながら煮る。
- ④ ③をザルでこし、皮や種を取り除く。
- ⑤ ②のふやかしたゼラチンを600Wの電子レンジで10～20秒加熱して溶かし、④に入れる。
- ⑥ オレンジジュースを加えたら、器に流し、冷蔵庫で冷やし固め、ミントを飾る。

食生活改善推進員とは…
食を通して地域の
健康づくりを推進する
ボランティア団体です。



詳しくはこちら▶



HAPPYバス

8月のお誕生日のお友達を紹介します。

三ツ池



ながとも はるか
長友 悠 7歳

お誕生日 おめでとう！
学校生活楽しんでね！

和合ヶ丘



いく み さ き
伊久美 咲希ちゃん 2歳

咲希ちゃん
お誕生日おめでとう！
これからもびっぴり
笑顔を見せてね♡

御岳



おかもと つむ ぎ
岡本 紬生ちゃん 2歳

2歳おめでとう♡
みんなに優しい紬ちゃん。
可愛い笑顔いっぱい
すくすく育ってね!!

白鳥



なかやま り おん
中山 莉音くん 4歳

4歳おめでとう
特撮とクロミちゃんが
好きで、誰にでも優しい
莉音が大好き

部田



の の や ま は や と
野々山 颯人くん 6歳

6さいおめでとう☆いつも
おてつだいをしてくれる
やさしいはやちゃん♡
だいすきだよ!

春木台



かとう きの
加藤 妃乃ちゃん 4歳

祝4歳! 妃乃ちゃん
の笑顔で毎日が幸せです!
新しい年もたくさん
の思い出作ろうね!

諸輪



とみた ゆうと
富田 佑和くん 6歳

6歳おめでとう♡
これからも好きな事を
どんどん追求していつ
て逞しく成長してね♡

掲載するお子さんを募集中! /

- 保護者とお子さんの氏名(よみ) ● 生年月日 ● 性別
- 住所、郵便番号 ● 電話番号 ● コメント(40文字以内)
- お子さんの画像データを情報広報課へ
メール tgo-johokoho@town.aichi-togo.lg.jp

※応募者多数の場合は先着順となります。



申込締切日

10月生まれ:8月 8日(金)
11月生まれ:9月10日(水)

先着15人まで