

調理師おすすめ献立

2022年7月11日(月)夕食

彦根産トマトとなすの煮込み



彦根産のトマトとなすを
シンプルに仕上げました。

材料(4人分)

トマト(彦根産)	120g
なす(彦根産)	80g
トマト缶	100g
オリーブオイル	8g
おろしにんにく	2g
塩	0.8g
こしょう	0.1g

栄養価(1人分)

エネルギー	35kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	2.1g
炭水化物	4.0g
食塩	0.2g

作り方

- ① トマトとなすは乱切りにしておく。
- ② 鍋にオリーブオイルとおろしにんにくを入れ火にかけ、①のなすを加えて炒める。
- ③ トマト缶と水100ccを入れて煮込む。
- ④ 汁気がなくなる前に①のトマトを入れ軽く煮て、塩とこしょうで味を整える。
- ⑤ お好みのお皿に盛り付けて完成。

一〇メモ

トマトに含まれるリコピンには抗酸化作用があり生活習慣病や動脈硬化を抑える働きが期待できます。リコピンの抗酸化作用は、カロテンやビタミンEよりも優れていると言われています。



メニュー考案者: 株)南テストイパル 調理師 林

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なることがあります。ご了承ください。

許可番号

許可日 R4年 7月 日

掲示期限 R4年 7月11日

担当所属 栄養治療科

