＼＼8 月の＋野菜１皿レシピ／／

スパイシートマト焼き



材料	２人分
トマト	160ｇ （約中 1 個）
ズッキーニ	80ｇ （約 1/3 本）
ツナ缶	20ｇ
ピザ用チーズチーズ	10ｇ
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
カレー粉	少々

作り方

1. トマトは 5 ㎜幅の半月切りにする。
2. ズッキーニは 3 ㎜の輪切りにする。
3. 耐熱の器にトマトとズッキーニを彩りよく並べる。
4. ツナ缶を真ん中に乗せ、全体にピザ用チーズをかける。
5. 塩、こしょうとカレー粉をふる。
6. オーブントースターでチーズが溶けるまで 5～6 分ほど焼く。

栄養成分表示（1 人分）

エネルギー	69kcal
たんぱく質	4.3g
脂　　質	3.9g
炭 水 化 物	5.1g
食塩相当量	0.7g
野菜摂取量	120g

～　一口メモ　～

◎ズッキーニが手に入らないときは、茹でた「ブロッコリー」や「おくら」でもおいしくできます！

◎トースターがないときはグリルやフライパンで調理してください。

栄養士からのコメント

今回は冷やして食べるとおいしいトマトを、あえてトースターで加熱するレシピを紹介します。

トマトの赤色は「リコピン」という色素成分で、熱に強く、がんや動脈硬化の予防が期待されています。肌荒れや風邪予防に効くβ-カロテンやその他のビタミンも多く含まれます。ズッキーニは低カロリーでカリウムやβ―カロテンが豊富な野菜です。近年、手に入りやすくなりました。β-カロテンは脂溶性ビタミンで油と一緒にとることで、吸収率がアップします。そこでツナ缶やチーズの油と合わせてみました。

「トマトの赤」「ズッキーニの緑」「カレー粉の香り」で視覚、嗅覚を刺激して厳しい残暑を乗り切りましょう。