



## ♪おすすめ献立♪

～♪抗酸化ビタミンACEで紫外線対策♪～



### ★さばのトマト煮

材料	4人分	
さば切り身	4切れ	
塩こしょう	少々	
小麦粉	大さじ1	
トマト缶	1缶(400g)	
玉ねぎ	1/2個	
にんにく	1かけ	
オリーブ油	少々	
※	固形コンソメ	1個
	酒	大さじ3
	砂糖	大さじ1

1人分のカロリー:220kcal 塩分:1.4g

#### 作り方

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎはくし型に切っておく。
- ② さば切り身に塩こしょうし、小麦粉をまぶしておく。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②のさばをこんがり焼く。
- ④ 焼いたさばをいったん取り出し、①のにんにく、玉ねぎを同じフライパンでしんなりするまで炒める。
- ⑤ ④にトマト缶、※の調味料を入れ、取り出しておいた、さばを戻し、煮込んで完成♪

玉ねぎ以外にも、ピーマンや人参など冷蔵庫の残り野菜を使ってアレンジしてみてください(\*^\_^\*)  
夏野菜をたっぷり使ってビタミン補給をしましょう！



### ★かぼちゃと赤ピーマンの和風サラダ

材料	4人分	
かぼちゃ	1/4個	
赤ピーマン	1個	
塩	少々	
※	味噌	小さじ1
	白練りゴマ	小さじ1
	酢	小さじ1

1人分のカロリー:90kcal 塩分:0.4g

#### 作り方

- ① 南瓜は適当な大きさに切り、塩少々をふり、柔らかくなるまで蒸す。(電子レンジで加熱しても可)
- ② 南瓜は熱いうちにマッシャー等をつぶしておく。
- ③ 赤ピーマンは1cm程度の角切りにし、さっと茹でる。
- ④ ②③を※の調味料で和え味がなじむまで冷ますと完成！



### ★トマトゼリー

材料	
無塩トマトジュース	450ml
砂糖	大さじ2～
ゼラチン	5g

1人分のカロリー:20kcal 塩分:0.3g

#### 作り方

- ① 鍋にトマトジュース・砂糖・ゼラチンを入れ火にかける。
- ② 周りが沸々するくらいで火を止め、耐熱容器に入れ粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、完成♪



トマトの赤い色素『リコピン』は、強い抗酸化作用があります。しみやしわの原因となる、活性酸素を除去する働きがあります！生のトマトより、ジュースにして摂取する方が、リコピンをスムーズに吸収する事が出来る様です♪