

## 『トマト』



1年中食べられるようになったトマトですが、中でも特においしい旬の時期が6~9月ごろです。冬春トマトは甘みが強く、夏秋トマトは酸味が強いのが特徴です。

ずっしりとした重さで、皮が赤くハリがあり、うすく縦にラインが入っているものが、新鮮でおいしいトマトです。

トマトはリコピンといった抗酸化作用のある栄養素を豊富に含みます。油で調理することでさらに吸収されやすくなります。

## 『夏野菜のベーコン炒め』

旬の野菜とニンニクを効かせた夏バテ予防にぴったりなメニューです。ズッキーニを電子レンジで予熱することで時短、かつ色鮮やかに仕上がります。

### 【材料 (2~3人前)】

- なす・・・1本
- ズッキーニ・・・1本
- プチトマト・・・5個
- ベーコン・・・1枚
- オリーブオイル・・・大さじ1
- にんにくチューブ・・・1cmほど
- 塩・こしょう・・・少々
- 粉チーズ・・・お好みで



### 【作り方】

- ① なす、ズッキーニ各1本、ベーコン1枚を5mm幅に、プチトマト5個を半分に切る。
- ② ズッキーニを皿に並べ、ラップをして電子レンジで600w1分30秒加熱する。
- ③ フライパンでオリーブ油大さじ1、ニンニクチューブ1.5cm、ベーコンを加熱する。香りが立ったらズッキーニ、なす、トマトの順に炒める。
- ④ 塩・胡椒・粉チーズで味を整える。

エネルギー (1人分) 85kcal 食塩0.8g