

夏の野菜 トマト

トマトは美容や免疫力などを高める働きがあり健康を支えてくれる成分がたっぷり含まれています。鮮やかな赤い色素リコピンは強い紫外線などから身を守るためにトマトそのものが作り出す成分で優れた抗酸化力があります。熱に強い性質があるため炒めたり、煮たりしても栄養価が変わらないのが特徴です。

・生トマトさっぱり酢豚 384kcal/人



【材料】4人分	
人参 (1本)	100 g
なす (2個)	140 g
セロリ (小1本)	50 g
ズッキーニ (1/2個)	120 g
たまねぎ (1個)	200 g
トマト (2個)	200 g
油	大3
豚もも肉	300 g
料理酒	大3
しょう油	大2
片栗粉	大2
揚げ油	適量
(調味料)	
砂糖	大2
しょうゆ	大2
酢	大2
片栗粉	小2
水	大2

【作り方】

- ①豚肉を酒としょう油につける。
10分～15分くらいしたら、豚肉に片栗粉をまぶして、約180℃の油でカラッと揚げる。
- ②人参は乱切りにし、固めに茹でる。たまねぎはくし形切り、セロリ、なすは乱切りにする。ズッキーニは少し皮をむいて輪切りにする。
トマトは湯むきして横半分に切り、種を取りだし乱切りにする。
- ③中華鍋に油を熱し、なす、たまねぎ、ズッキーニ、人参、セロリを炒める。
全体に油がまわったら、トマト、豚肉を加え、調味料を入れて、さっと炒め合わせる。