

1月 旬の食材 トマト

トマトのすぐれた栄養成分といえば、赤い色素のもとであるリコピンです。昔から「トマトが赤くなると、医者が青くなる」と言われますが、リコピンには強力な抗酸化作用があり、がんや老化防止に効果があると言われています。リコピンは加熱調理をしても効果が損なわれにくく、脂溶性なのでオリーブ油や脂質を含む肉類との組み合わせで吸収率がアップします。赤く熟すほどリコピンが増えるので、赤みが薄いときは完熟するまで待ってから食べると効果的に摂取できます。

トマトを使ったレシピ カルボナーダ

【アルゼンチン料理】イタリア移民からの影響を受けたアルゼンチン料理です。かぼちゃ、人参、玉ねぎ、さつまいもなど甘みを出す野菜がたくさん含まれていて、少し酸味の利いたトマトベースのシチューです。オレガノが必須でたっぷりの野菜とお米も入っているのでおなかいっぱいになる具沢山スープです。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	125	亜鉛(mg)	1.0
たんぱく質(g)	4.0	ビタミンA(μgRE)	65
脂質(g)	6.1	ビタミンB1(mg)	0.07
ナトリウム(mg)	243	ビタミンB2(mg)	0.06
カルシウム(mg)	12	ビタミンC(mg)	11
鉄(mg)	0.5	食物繊維(g)	1.3
マグネシウム(mg)	16	食塩相当量(g)	0.6

材料 (1人分)

- 冷凍さつまいも (ダイスカット・ストレート・クリンクリュカット) (ダイスカット 10g)
- SNF スイートコーン缶詰 (5g)
- バター (3g)
- 牛肉 (15g)
- 玉ねぎ (10g)
- 人参 (5g)
- じゃがいも (10g)
- かぼちゃ (5g)
- 精白米 (5g)
- トマトカット缶詰 (25g)
- にんにく (1g)
- 塩 (0.1g)
- こしょう (0.01g)
- 固形コンソメ (1g)
- オレガノ (0.1g)
- 水 (150ml)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

- 下準備をする。
 - 牛肉と野菜は 1cm 角切りにしておく。
 - にんにくはみじん切りにしておく。
- 鍋にバターとにんにくを入れて熱し、牛肉を炒める。
- 玉ねぎを加えて透き通るまで炒め、トマトカット缶詰、水、コンソメ、オレガノを加えて煮込む。
- 人参、精白米を加えてやわらかくなるまで煮込んだら、じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、コーンを加えてさらに煮込む。
- 塩、こしょうで調味する。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧下さい

SN食品

検索

