



©みんなのよい食プロジェクト

新鮮なトマトを熱々で

トマトには、私たちの生活に欠かせないビタミンやミネラル類、食物繊維の他に、がんや動脈硬化、糖尿病の予防、美肌に効果のあるリコピンが含まれています。おかずとして、酒のつまみとして、熱々でジューシーなトマトのおいしさをお楽しみください。パンとの相性も抜群です。

■作り方■

- ①フライパンにオリーブ油大さじ2と、ニンニクを入れたら火を付け、少し色付くまで弱火で炒め、ニンニクの香りを油に移す。
- ②①にAを加え、カレー粉と塩、こしょうで味付けし、皿に取り出す。
- ③トマトは1.5センチの厚さに輪切りにして、塩、こしょうを振る。
- ④オリーブ油大さじ1を②のフライパンで熱し、トマトの表面がとろっとするまで両面を強火で焼く。
- ⑤器に④を盛りつけ、②をかける。

調理のポイント

④でトマトを調理する際、フライパンを熱くしてからトマトの両面を焼くと焦げ目が付いておいしくなります。油がはねるのでふたをしましょう。

材料(2人分)

トマト 2個

豚ひき肉 100グラム

A 玉ねぎ(みじん切り)=80グラム(約1/4個)

パセリ(みじん切り)=少々

ニンニク(みじん切り) 10グラム(約1片)

カレー粉 小さじ2

塩、こしょう 各少々

オリーブ油 大さじ3

1人分 335キロカロリー 塩分 0.5グラム 調理時間 約20分

栃木産をもっと食べよう!

新鮮・おいしい

とれたて新鮮なまま
食べられるから
栄養の損失が少ない

安全・安心

残留農薬検査や
生産履歴認証の点検に
より安全性が確認された
農畜産物を食卓に
お届けしています

やさしい

地球や環境にやさしい
資源循環型、環境保全型
農業に取り組んでいます

毎月18日は、とちぎ地産地消の日・3食ごはんの日