



🍷 材料 (1人分)

- トマト …… 1個
- ピザ用チーズ …… 大さじ1
- オリーブ油 …… 小さじ1
- 黒こしょう …… 少々
- パセリみじん切り …… 小さじ1

👉 作り方

- 1) トマトは横に3枚にスライスする。
- 2) アルミホイルに(1)のトマトをのせる。
- 3) トマトの上にピザ用チーズをのせ、上からオリーブ油をかけ、黒こしょう、パセリのみじん切りをちらす。
- 4) (3)をオーブントースターで、チーズがとけるまで焼く。

🌟 レシピの POINT

相性抜群のトマトとチーズを使った簡単レシピ。

🌟 1人分の栄養価等(区試算)

🔥 カロリー 95 キロカロリー

🍷 塩分 0.2 グラム

🍷 野菜量 180 グラム

🕒 調理時間 5分

💰 材料費 159円



足立区は、あだちベジタベライフ～きうだ、野菜を食べよう～を推進しています



食材豆知識 トマト



トマトには、抗酸化作用のあるβ-カロテンやビタミンC、リコピンが多く含まれています。加熱すると甘みやうまみが増し、リコピンの吸収率もアップします。



👉 選び方・保存方法など

全体にツヤとハリがあり、ヘタが緑色でピンとしたものが新鮮です。ずっしりと重みのあるものを選びましょう。

保存するときは、赤く熟したものは、ポリ袋に入れて冷蔵庫に入れましょう。まだ青みの残っているものは、常温に置いて赤く熟してから冷蔵庫に入れるとよいでしょう。

あだちベジタベライフ そうだ、野菜を食べよう



糖尿病をはじめとした生活習慣病を予防するためには

野菜から
食べよう！

野菜を
3食しっかり
食べよう！

野菜を
よくかんで
食べよう！

プラス **100g** 食べよう！
足立区民は約 100g 足りません。



100gは…
きゅうりなら 1本
トマトなら 1/2個
もやしなら 1/2袋
など

野菜のレシピはほかにもたくさん！
ホームページをみてください



足立区 ころとからだの健康づくり課
電話：03-3880-5433 FAX：03-3880-5602