

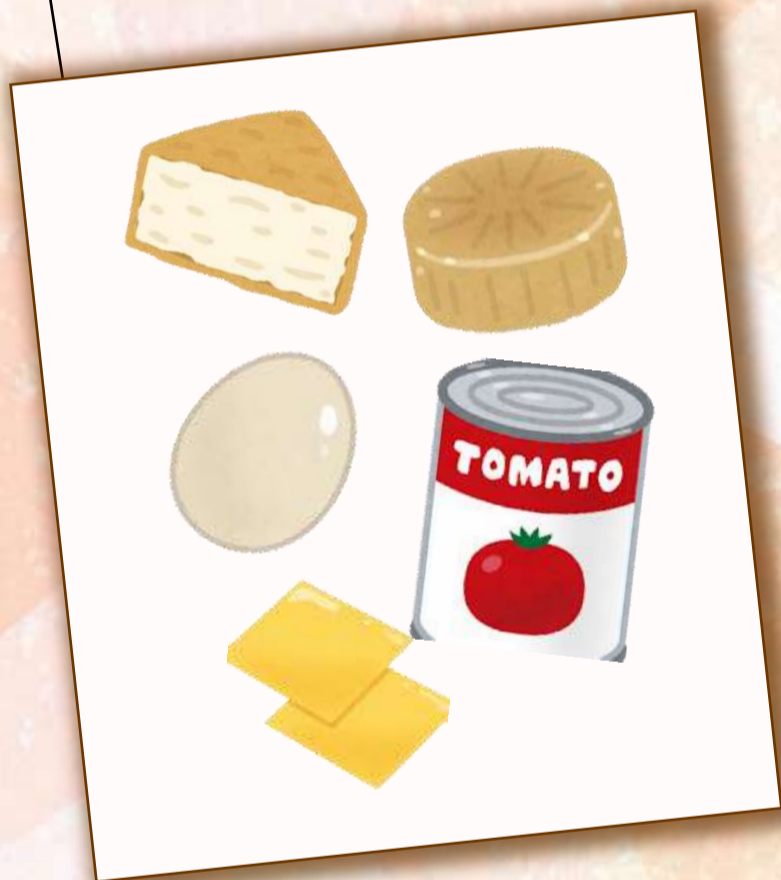
綾 循

レ シ ピ

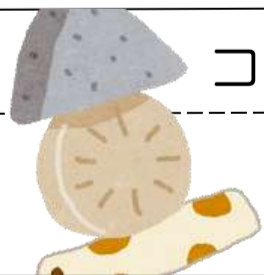
材料はコンビニで調達！



鍋一つで簡単！
いつもの味付けもトマト缶を
使ってひと味変化を☆

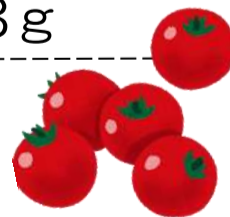


裏面にレシピがあります



コンビニおでんをリメイク！ / 塩分2.5~3g

トマトうどん





材料（1人前）
 コンビニおでん：今回は大根、厚揚げ、卵
 （余ったもので十分）
 おでんのだし：150～200ml
 トマト缶：1/2缶
 うどん：1玉
 とろけるチーズ：お好みの量



作り方①
 おでんの具はあらかじめ
 一口サイズに切っておく。

おでんのだしとトマト缶を
 鍋に入れて温める。

※おでんのだしのだしやトマト缶の酸味が
 効いているので
 無駄な調味料は足さなくてOK！
 少しパンチが欲しい人は
 ニンニクを入れて風味付けを！



作り方②
 うどんを入れてほぐれるまで煮る。
 卵以外の具を入れて少し煮る。



作り方③
 お好みでチーズを入れて溶けたら器に盛る。
 たまごをのせたら完成☆

～トマトのチカラ～



様々な栄養成分が豊富！

- ・ビタミンC：美肌効果や風邪予防
- ・ビタミンE：老化を抑制する
- ・カリウム：体内の塩分の排泄を助ける
- ・食物繊維：腸内環境を整える

更に注目されているのが抗酸化作用を持つ
 リコピンやβ-カロテン。

特にリコピンの抗酸化作用はβ-カロテンの2倍、
 ビタミンEの100倍とも言われています。

リコピンの吸収は生野菜からは非常に低く、
 加工品では2～3倍高く、油と一緒に摂取する
 ことでも高まります。

加工品も上手に利用していきましょう。

おいしいトマト選びのポイント☆☆

- ・ヘタやガクが濃い緑色でかかれていない
- ・全体の色が均一で張りがある
- ・持ってみてずっしりと重たい
- ・お尻の部分の放射状の線がはっきりしている

参照：全国トマト工業会HP

味付けではおでんのだしと、トマト缶の酸味を利用して無駄な塩分は入れません。
 ニンニクを入れると更に風味アップ！他にも減塩の工夫は沢山あります。気になる方は栄養指導へ！

～集団外来栄養指導やっています！～

毎月第2月曜日 13:30～15:00 月曜日が都合悪い方は土曜日も行っ
 ていますので希望される方は1階受付までお声かけください！

