



7月 は、「トマト」から日本の未来を支えます。



■栄養情報 <出典：文部科学省 日本食品標準成分表 2020年版(八訂)>

赤色トマト 果実 生 100g (中1個 200g程度)

【エネルギー】20kcal【カリウム】210mg【ビタミンA】45μg【ビタミンC】15mg

赤色ミニトマト 果実 生 100g (1パック 200g程度)

【エネルギー】30kcal【カリウム】290mg【ビタミンA】80μg【ビタミンC】32mg

■基本情報

・分類：ナス科ナス属

・主な生産地：熊本、北海道、愛知 (令和2年作物統計より上位抜粋)

・旬：6月～8月



家事のキホン

～トマトの保存～

青いトマトを赤くする簡単&早い追熟方法はりんごと保存するだけ

◎ トマトをおいしくするのはエチレンの働き

エチレンは、すべての野菜や果物が出しているガス状の植物ホルモン。野菜や果物の熟成を進める働きがあります。

◎ 未熟なトマトを早く食べごろにする方法

エチレンをたくさん出すりんごと一緒に、未熟なものを保存用ビニール袋に入れておけば、食べごろになるのを早めることができます。

◎ りんごと一緒に保存すると傷みやすくなる野菜!?

以下一例ですが、これらをりんごと一緒に保存すると、早く傷み始めてしまう可能性があります。

りんごがある場合は、別々に保存用ビニール袋に入れて、保存しましょう。

キャベツ/きゅうり/にんじん/ねぎ/ブロッコリー/ほうれん草/レタスなど



【参考】：カゴメ VEGEDAY より

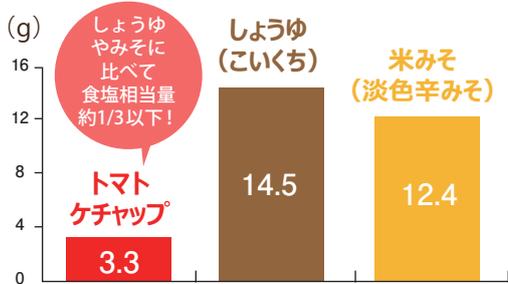
おいしく 30% 以上減塩できるトマトケチャップメニュー!

調理の際に使用するしょうゆやみその半量を **トマトケチャップ** に置き換えると、減塩につながります。

トマトケチャップ には甘味やうま味があるため、砂糖や和風だしの素もいつもの使用量の半分に減らせます。

Q なぜトマトケチャップで減塩? **A** トマトケチャップは、しょうゆやみそに比べて塩分が低いからです!

■100gあたり食塩相当量 食品成分表 2015



比較対象 しょうが焼き



塩分 2.1g

トマトケチャップで減塩 しょうが焼き



塩分 1.3g

-36%

■比較対象 しょうが焼き 女子栄養大学出版部家庭のおかずのカロリーガイド(2008年)P128 豚ロースのしょうが焼き より

【参考】カゴメ株式会社

トマトケチャップでおいしく減塩! しょうが焼き!

レシピ動画はこちら→
動画サイトが開きます



【材料 4人分】 ① 調理時間・・・20分

豚肉(薄切り)・・・360g

小麦粉・・・・・・・・大さじ2

サラダ油・・・・・・・・大さじ1

合わせ調味料

砂糖・・・・・・・・大さじ1/2

酒・・・・・・・・大さじ1

しょうゆ・・・・・・・・大さじ1・1/2

★カゴメトマトケチャップ・・・大さじ1・1/2

しょうが(絞り)・・・小さじ2



塩分 1.3g

【作り方】

①ボウルに合わせ調味料を入れ、混ぜ合わせます。

②豚ロースの両面に小麦粉をふりかけます。(焼く前に余分な小麦粉をはたきます)

③中火で熱したフライパンにサラダ油をひき、豚肉を入れて、両面にこんがり焼き色が付くまで焼いたら調味料を入れます。

④中火で炒め合わせ、全体に味がなじんだら火から下します。

⑤器に盛り付けて完成。キャベツの千切り、ミニトマトも!

■比較対象 しょうが焼き 女子栄養大学出版部家庭のおかずのカロリーガイド(2008年)P128 豚ロースのしょうが焼き より

豚肉(しょうが焼き用)・・・360g

小麦粉・・・・・・・・大さじ2

サラダ油・・・・・・大さじ1

合わせ調味料

砂糖・・・・・・・・大さじ1

酒・・・・・・・・大さじ1

★しょうゆ・・・・・・・・大さじ3

しょうが(絞り)・・・小さじ2

塩分 2.1g

しょうゆ大さじ3を
ケチャップで置き換えることで
減塩に!

