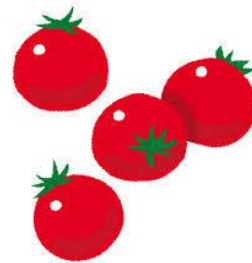


7月 旬の食材

トマト



トマトの旬は6～8月

高温多湿の日本では栽培が難しかったが、品種改良や栽培方法の工夫で一般に普及するようになりました。今ではハウス栽培で1年中手に入ります。完熟したトマトはポリ袋に入れて冷蔵庫へ。

丸みがあり重いものが糖度が高くおいしいとされています。



トマトの花

トマトを使ったレシピ

トマト丼

岐阜県 下呂温泉の名物です。特産トマトを使ってトマト丼を考案しました。



献立栄養価

エネルギー(kcal)	327	亜鉛(mg)	1.3
たんぱく質(g)	13.2	ビタミンA(μgRE)	28
脂質(g)	2	ビタミンB1(mg)	0.12
ナトリウム(mg)	288	ビタミンB2(mg)	0.06
カルシウム(mg)	66	ビタミンC(mg)	12
鉄(mg)	0.9	食物繊維(g)	1.5
マグネシウム(mg)	34	食塩相当量(g)	0.7

材料 (1人分)

- 学校給食用カルシウム米 (1g)
 - ほぐしささみ(水煮) (25g)
 - トマト (60g)
 - 玉ねぎ (30g)
 - にんにく (1g)
 - サラダ油 (1g)
 - 塩 (0.5g)
 - こしょう (少々)
 - 刻み海苔 (少々)
 - 精白米 (75g)
- (※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。)

作り方

《下準備》

- カルシウム米は洗米・水加減後に加え、軽くかきまぜてから普通通り炊飯する。
 - ほぐしささみ水煮は解凍しておく。
 - トマトは角切り、玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。
- ① 鍋に油とにんにくを入れ、じっくり弱火で炒める。
 - ② にんにくの香りが出たら、玉ねぎを加えて透き通るまで炒める。
 - ③ ほぐしささみ、トマトを加え、塩こしょうで調味する。
 - ④ トマトに火が通ったらご飯にのせ、海苔をかける。

商品・レシピはSN食品研究所HPへ

SN食品

検索

