

ミニトマトで
簡単クッキング

ミニトマトのカプレーゼ

- <材料(2人分)>
 ○ミニトマト5個
 ○モッツアレラチーズ50g
 ○塩少々 ○黒こしょう少々
 ○オリーブ油大さじ1
 ○バジル…適量
 <作り方>
 ①ミニトマトはヘタを取って縦半分に切る。
 ②モッツアレラチーズはトマトの大きさに合わせて薄く切る。
 ③皿にトマトを盛りチーズをのせ、塩、こしょうをふりかけ、オリーブ油をスプーンなどで全体に回しかける。
 ④好みで細切りにしたバジルを飾る。

※カプレーゼとは、イタリア料理の一つで、トマトとモッツアレラチーズとバジルを組み合わせたサラダをいいます。



◆1人分の栄養価
 エネルギー 133kcal
 たんぱく質 5.1g 脂質 11.1g
 塩分 0.5g



野菜
大好き!

大塚さんちの

ミニトマト

【ミニトマト】
 トマトの赤い色はリコピンという色素によるもので、生活習慣病・ガン・老化促進などの原因といわれる活性酸素を取り除く働きがある。また、ビタミン類やカリウムが豊富であり、栄養価はトマトよりも高い。

赤くて小さい実の中に、甘みとほどよい酸味が凝縮され、肉厚なミニトマト。稲毛田の大塚晴彦さん宅では、保育園や学校給食に納入するミニトマトを、1月から6月にかけて栽培しています。

大塚さんは「自分が作った野菜を、子どもたちが喜んで食べてくれる姿が励みになります。子どもたちには素材の本当の味を知ってもらいたい」と話します。

学校給食の食材生産者を招待し、各小中学校で年3回開催される「ふるさと給食」では、自分が栽培した野菜を食べる子どもたちの様子を見ることが出来ます。大塚さん宅のミニトマトは、子どもたちの間で「美味しい」と評判なのだとか。「小さくて甘く、デザート感覚で食べられるのが、子どもたちには良いのかも」と妻の克子さん。

最後に、大塚さんは「子どもたちには、肉や魚に加えて、新鮮な地元産の野菜を、たくさん食べてほしい」と話してくれました。



きりとり

32133001

芳賀町祖母井 1020

芳賀町企画課広報広聴係 行先

料金受取人私郵便
 宇都宮東郵便局
 2202
 差出有効期限
 平成21年8月
 31日まで



(山折り)

わたしは3歳

3歳のおこちゃまを大募集!! 自慢の写真を送ってね。右の封筒をご利用ください。写真返却の場合は企画課窓口まで。メールでの応募もお待ちしています(携帯電話不可)。
 ☒kouhou@town.haga.tochigi.jp 5月号は4/15締切



めいか
 桑木 愛花ちゃん
 真利さん☆美和さん
 (芳志戸)

本が好きで、いつも「これ読んで〜♪」と読んでくれる人を探しています。また、最近歩くようになった弟を手助けしてくれる、とても優しいお姉さんです。



ほるか
 岩崎 悠ちゃん
 真誉さん☆清美さん
 (上延生)

昨年11月にお姉ちゃんになった。弟が大好きで、保育園から帰ると真っ先に「たたいま〜♡」を言い、泣いているとママは「おきこどしたの?」と声をかけてくれる優しいお姉ちゃんです。



ひかる
 有坂 輝ちゃん
 浩さん☆由美さん
 (東水沼)

ショベルカーが大好き! ポールけりが上手で、家の中でも練習! 2人のお兄ちゃんに負けないぞ!



しゆい
 矢野 珠生ちゃん
 功一さん☆由希子さん
 (祖母井)

元気いっぱい、うれし過ぎるとお友達をかむ癖がたびたび…。真珠のように純白な心のまま生きてほしいです。

(山折り)

※町への要望などで回答を求める場合は、住所・氏名などの連絡先をご記入ください。広報紙面への氏名掲載を望まない場合は、ペンネーム欄にご記入ください。

氏名		年齢	
住所			
電話番号			
ペンネーム	※こちらにご記入の場合、掲載はペンネームを使用させていただきます		