

トマトで  
簡単クッキング

トマトのかきたま汁

<材料(4人分)>

- トマト…1個
- タマネギ…1/2個
- 卵…2個
- 油…大さじ1/2
- A { ○水…4カップ
- 鶏がらスープの素…小さじ2
- 砂糖…小さじ1
- 塩…小さじ2/3
- しょう油…少々
- 片栗粉…大さじ1

<作り方>

- ①トマトは湯むきしく型に切り、種を取る。
- ②タマネギは細切りにする。
- ③鍋に油を熱し、タマネギを炒める。
- ④Aを加え煮立ったら、トマトを加え、砂糖、塩、しょう油で調味する。
- ⑤水溶きした片栗粉を流し込み、溶き卵を流し入れ、固まったら火を止め、器に盛る。



◆1人分の栄養価  
エネルギー 80kcal  
タンパク質 3.9g  
脂質 4.1g 塩分 1.7g



野菜  
大好き!

大畑さんちの

トマト

【トマト】  
ビタミンC、カリウムが豊富。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。

品種改良が進み、いろいろな色や形があるトマト。それでも、おなじみはやつぱり赤いトマトですね。その赤い色にはリコピンという体に良い色素が含まれます。大畑智さん(下延生宅)では、そのリコピンを多く含んだおいしいトマトになるように、肥料や水管理に気を配っています。

大畑さんのトマトの品種は「麗容」。お父さんの代から40年近くハウス栽培専門でトマトを育て、5年ほど前からこの品種に切り替えました。赤く熟してから収穫・出荷ができるので甘みと酸味のバランスが良く、トマト本来の味と栄養が味わえるのだとか。

ハウスで育てられた大畑さんのトマトは、1月から6月にかけて収穫され、JAや町内の学校・保育園に納品されています。

そのまま生で食べるのが一番ですが「トマトスープやミートソースもおいしいね」と、おすすめのトマト料理を教えてくださいました。

今日は、トマトを使ってどんな料理にしようかな？



きりとり

32139001

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23年8月  
31日まで



(山折り)

(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。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4/12締切



まお  
小林菜央ちゃん  
(東高橋)  
一広さん☆めぐみさん  
いつも明るくておしゃべりが大好きな菜央ちゃん。毎日保育園で先生やお友達とたくさん遊んでいます。2人のお兄ちゃんも大好きです。これからも元気に育ってね。



ゆめな  
黒川夢虹ちゃん  
(祖母井)  
雅一さん☆純子さん  
食べることも、ケンカも、2人のお兄ちゃんに負けず劣らずですね。これからもパワフルでみんなに愛される夢ちゃんできてね。

※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		