

8月のおすすめレシピ

トマトときゅうりの甘酢和え

材料 4人分

トマト	1個
きゅうり	2本
A { 酢	大さじ1
さとう	大さじ2
薄口しょうゆ	大さじ1/2



【作り方】

- ① トマトは一口大に切る。
- ② きゅうりは食べやすい大きさに切り、少し塩をしておく。
- ③ ①②をAの甘酢で和える。



赤い色は元気の色 トマト

★トマトの旬

トマトは、6～8月頃が旬の夏野菜です。

★トマトの栄養

高酸化力の強い赤い色の成分、リコピンやβ-カロテンが豊富で免疫力の向上に役立つとされています。
トマトの酸味はクエン酸で、食欲を増進させる働きがあります。

★おいしい「トマト」の選び方

重みがあり、赤みにむらがないもの。
おしりに、星型の筋があるものがおいしいサインです。

