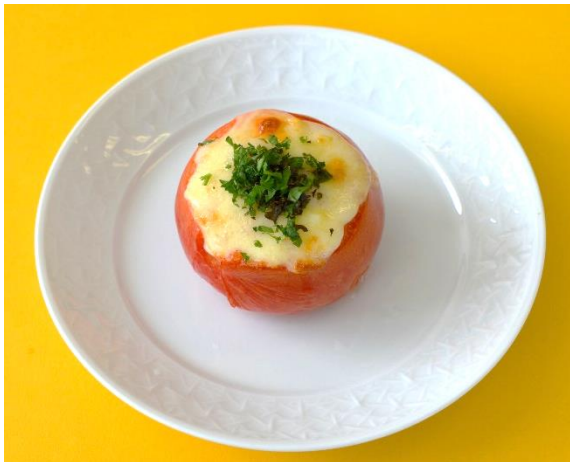


トマトのカップ焼き



【材料】2人分

トマト	2個(150g/個)
ゆで卵	2個
スライスチーズ	2枚
オリーブオイル	小 1/2
コショウ	少々
パセリのみじん切り	少々

【やさしい量】一人あたり 約 150g

【作り方】

- ① トマトのへたをとり上部分を輪切りにし、トマトの果肉をスプーンで取り出す。
- ② ゆで卵はみじん切りにし、①の果肉もみじん切りにして混ぜ合わせ、オリーブオイルを加え、コショウをトマトにもどす。
- ③ スライスチーズを②にのせ、180℃のオーブンで10分焼き、仕上げにパセリを散らす。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	163kcal	10.4g	10.0g	137mg	0.6g

ひとくちメモ

○トマトは「ビタミン」「ミネラル」が豊富で、体内をアルカリ性に保つ働きがあります。
○トマトに含まれる「リコピン」には、発ガン抑制効果があります。

日本薬科大学より薬膳のポイント

“血”の働きをクリアにするトマト、“気”を補う卵、“水”を補う乳製品を同時に摂って、身体のバランスを整えます。

【監修 日本薬科大学 漢方薬学分野 糸数七重講師】