

# 栄養士おすすめ！ あわっ子レシピ

## ミネストローネ

### 【材料4人分】

ベーコン	40g
おろしにんにく	少々
油	適量
たまねぎ	100g
にんじん	60g
カットトマト水煮	120g
レタス	60g
コンソメ	1.5個
塩・こしょう	少々
水	400cc

### 【作り方】

- ① ベーコンは1cm幅に切る。たまねぎはせん切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② レタスは手でちぎる。
- ③ 鍋に油とにんにくを入れ、火にかける。にんにくの香りが立ったら、ベーコンを加えて炒める。
- ④ たまねぎ、にんじんを入れて炒める。
- ⑤ 全体に油がなじんだら、水とコンソメを加え、ふたをして、野菜がやわらかくなるまで煮込む。
- ⑥ トマトの水煮を加えて、塩こしょうで味を整え、さらに煮込む。
- ⑦ 最後にレタスを加え、しんなりとしたらできあがり。



ミネストローネはイタリアの家庭料理です。トマト缶を使い、手軽に作ることができます。

## トマト

ヨーロッパには、「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。それほど、トマトには健康によい成分が含まれています。なかでも、最近とくに注目されているのが、トマトの赤色の成分「リコピン」です。



リコピンは、老化やガン、生活習慣病を引き起こす活性酸素の働きを抑える「抗酸化物質」であることが分かってきました。完熟した赤いトマトほど多く含まれ、脂溶性なので油脂といっしょにとると吸収力がアップします。(参考資料：群羊社 たべもの・食育図鑑)