

今月のテーマは…

トマト<sup>で</sup>DE  
へるっ塩<sup>しよ</sup>！

減塩



今月の減塩のポイントはトマトです！！トマトにはグルタミン酸<sup>さん</sup>といううまみ成分<sup>せいぶん</sup>が含まれています。トマトを加えることで、うまみやコクを引き立たせ、薄味<sup>うすあじ</sup>でもおいしくいただくことができます。また減塩しながら野菜<sup>やさい</sup>摂取量<sup>せつしゆりょう</sup>を上げることが出来ます。

## トマトってなにがよいの？

トマトにはカリウムが含まれています。カリウムは、ナトリウム<sup>えんぶん</sup>（塩分）とのバランスをとってくれ、体の中の余分なナトリウム<sup>えんぶん</sup>（塩分）を外に出してくれます。また、トマトに含まれるリコピンという色素には美肌効果や生活習慣病<sup>せいかくしゅうかんびょう</sup>の予防効果<sup>よぼうこうか</sup>があるとされています。



## といから揚げのトマトだれ

\*材料（4人分）\*

・鶏肉	4切れ		
・おろししょうが	3g		
・酒	8g		
・かたくり粉	25g		
・油（揚げ油）	適量		
・赤ピーマン	1/4個		
・油（炒め油）	適量		
・トマト	1/2個	・穀物酢	7g
濃口醤油	10g	・上白糖	7g

\*作り方\*

- ①しょうが、酒で下味をつけた鶏肉にかたくり粉をまぶし衣をつける。
- ②①を油で揚げる。
- ③赤ピーマンを5mm角に切り、油で炒める。
- ④調味料を煮立て角切りにしたトマトを加え、一煮立ちさせる。
- ⑤③を加えてかけだれを作る。
- ⑥揚げた鶏肉にタレをかけてできあがり！

