

フィットケミカルを含んだ  
野菜を使用した

夏 レシピ

## トマトと柑橘のカプレーゼ

1切分 エネルギー：24kcal / 食塩相当量：0.5g



### 【材料】(4切分)

トマト…300g オレンジ…1個(200g)  
モッツアレラチーズ…100g  
オリーブ油…大さじ1(12g)  
塩…小さじ1/4(1.5g) 胡椒…少々  
ディル…適量

### 【作り方】

- ① トマトは1.5cmの厚さの輪切りにします。オレンジは皮と薄皮を除いて、房から外し、モッツアレラチーズは1cm厚さの輪切りにします。
- ② トマト、モッツアレラチーズ、オレンジの順に下から重ねます。
- ③ 塩、胡椒を振り、オリーブ油をかけ、ディルを飾ります。

### 【調理ポイント】

オレンジを切る時は、白いワタと実の間に包丁を入れて皮を除き、薄皮に沿って、房の両側から包丁を入れるとキレイに実を取り出せます。

### 【栄養ポイント】

トマトの真っ赤な色はリコペンと言われる色素でカロテノイドの一種です。カロテノイドは赤や黄色、オレンジ色をした野菜に多く含まれています。リコペンは皮の部分に多く含まれており、β-カロテンよりも抗酸化作用が強いという特徴があります。このリコペンは油と一緒に摂ると吸収がよくなります。トマトを切ってそのまま食べるのも美味しいものですが、少しオリーブ油をかける、チーズと一緒に食べるということも吸収の上では大切なポイントです。

監修：デザイナーフーズ株式会社

#### 参考文献：

旬の野菜の栄養辞典(朝エクスナレッジ)監修：女子栄養大学名誉教授 農学博士 吉田企世子氏 / からだにうれしい野菜の便利帳(高橋書店)監修：神奈川県園芸試験場長 神奈川県農業総合研究所所長 板木利隆氏 / 栄養成分の事典(新星出版社)監修：横浜創英短期大学教授 管理栄養士 則岡孝子氏 / 日本食品標準成分表 2020 / 栄養学の基本(マイナビ出版)監修：日本総合医学会会長 公益社団法人生命科学振興会理事長 医師、病理学者、疫学者、栄養学者 渡邊昌氏 / よくわかる栄養学の基本としくみ 著書：徳島大学 医学部 栄養学科 医学博士 中屋豊氏 / 消費庁HP / 素材よここ調味料の便利帳(高橋書店)執筆：早田昌美氏、立本美弥子氏 / 色の野菜の栄養辞典(朝エクスナレッジ)監修：女子栄養大学名誉教授 農学博士 吉田企世子氏 / 機能性野菜の教科書(誠文堂新光社)中野明正氏【編著】/ 渡辺和彦氏、有井雅幸氏、武井安由知氏、小川敦史氏、尾形和磨氏、岸村康代氏、タキイ種苗株式会社【共著】