

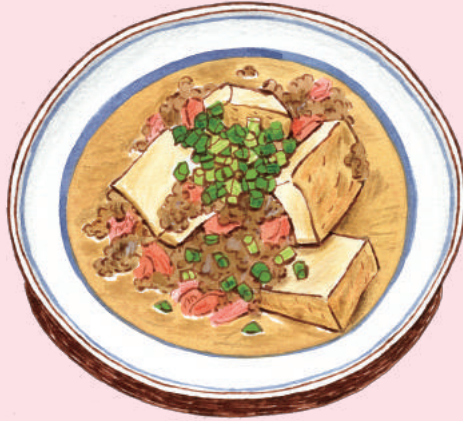


## ゲンキ レシピ

# トマトと厚揚げのそぼろ煮

○調理時間：20分 ○エネルギー：約220kcal  
○食塩相当量：約1.3g

## トマトのリコピンで紫外線対策



トマトの赤い色素はリコピンといわれる、強い抗酸化作用がある成分。紫外線が強くなるこれからの季節には摂っておきたい成分の1つです。リコピンは、油に溶けやすい性質があるので、油を使った調理法によって吸収が高まります。厚揚げと鶏肉と一緒に煮た、たんぱく質もしっかり摂れるメニューです。

### 材料(2人分)

- トマト ……大1個
- 厚揚げ ……1丁
- 鶏ひき肉 ……100g
- 水 ……1/2カップ
- しょうゆ ……大さじ1
- 酒 ……大さじ1
- 塩 ……少々
- 浅葱または大葉 ……適宜

### 作り方

- ① トマトは湯むきして一口大に切る。
- ② ①の湯で厚揚げを油抜きして縦半分に分けてから1cm幅に切る。
- ③ 鍋に鶏ひき肉、しょうゆ、酒を加えて加熱し、鶏肉がそぼろ状になるように炒める。
- ④ トマト、厚揚げ、水を加えて10分ほど煮る。最後に塩で味を調える。
- ⑤ 器に盛り、彩りに浅葱または大葉を切って散らす。



Web版「ゲンキレシピ」も  
ご覧ください

<https://www.e-classa.net> → 「ゲンキレシピ」をクリック  
Webでしか見られない季節のヘルシーレシピも公開中!

～ MEMO ～