

焼きたマト

材料 2人分

トマト 大きくて完熟したもの
1コ

オリーブオイル

大葉 2枚 (干切りしたもの)

塩 少々

しょうが汁 大さじ1

作り方

1. トマトはハタセとり横半分¹に切って種を取ってオリーブオイルをしいたフライパンにトマトを下にして並べ、中火で火が通るまで焼く。
2. 器に盛って、塩としょうが汁をかけて大葉をのせておろす。

トマトのえらび方

- ・丸みがあり、きちんとして重さがあるもの
- ・ハタが鮮やかな緑でピンとほつてくるもの
- ・皮に、ハリとツヤがあるもの

シ Tomato =

赤色のものは、カロテンの一種のリコピン抗酸化作用があり、ビタミンCやEよりも勝るといわれています。

手頃な値段で

買えば、たくさん買って冷凍保存しておくと、丸のまま凍らせて、使う時に流水にさらせば、ふるりと皮をむくことができます。

トマトは美肌を作るニコチン酸をサポートしてくれる

原産地
中南米