おすすめ ヘルシーレシピ H28.3月

ミニトマトのコンポート

★材料★（3人分）

ミニトマト1ﾊﾟｯｸ…150g
白ワイン……………100ml
砂糖…………………大１杯

★作り方★
①ミニトマトの皮を湯むきする。
②鍋に白ワインを入れて煮立てアルコールをとばし、砂糖を入れて溶かす。
③ビニール袋にミニトマトと冷ました②を入れて、袋の空気を抜いて口を閉じる。
④冷蔵庫で冷やす。

★栄養価★（一人あたり）
エネルギー30kcal　タンパク質0.5g　脂質0g　炭水化物7.2g

★トマトの栄養★
トマトの栄養としてはリコピンが代表的ですが、トマトの赤い色の元となっている色素成分です。老化防止や血液サラサラ効果、がんの予防などが期待されています。リコピンは熱に強いので、加熱した料理もおすすめです。またビタミンCやカリウムも多く含みますが、こちらは熱に弱いので、生食か短時間の加熱調理が向いています。

西知多総合病院　糖尿病教室