

ヤサイクル通信

R3.6.9(水)

～今週のお野菜～

・ヤングコーン	横須賀産	長島農園さん
・インゲン	横須賀産	山田農園さん
・トマト	三浦産	加藤農園さん
・新玉ねぎ	横須賀産	山田農園さん
・ズッキーニ	三浦産	石井農園さん
・にんにく	横須賀産	広瀬農園さん

～今週の豆知識～

「 トマト 」

トマトには、優れた栄養素が含まれており、その中でも有名なのが「**リコピン**」です。リコピンには強い抗酸化作用があり、**ガンや動脈硬化の予防**に効果があると言われています。また、クエン酸などの働きで**血糖値の上昇**も抑えてくれるそうです。*トマトの皮には薬効が多いので皮をむかずに食べるのがオススメです！！

ヤサイクルレシピ°

新玉ドレッシングのトマトサラダ



材料 (4~6人分)

トマト 3個

新玉ねぎ 1/2玉

■ドレッシング

オリーブオイル 大さじ4

酢 大さじ1.5

砂糖 小さじ1/2

塩 小さじ1/3

胡椒 少々

作り方

1

トマトは輪切りにし、薄くスライスしたら1/4に切ります(いちょう切りの形)。余裕があれば冷蔵庫でしっかりと冷やします。

2

玉ねぎは細かくみじん切りにします。

3

ドレッシングの材料を全てボールに入れて泡立て器でしっかりと混ぜたら、刻んだ玉ねぎも加えて更に混ぜます。冷やします。

4

食べる直前に、トマトを(できれば冷やした)器に盛り付け、③のドレッシングを掛けて完成です。