

# トマトのじゃこドレがけ

鏡野町保健福祉課

材 料	4人分	下準備
トマト	400g	くし形に切って器に盛る
ちりめんじゃこ	40g	
ごま油	適宜	
A { 砂糖	小さじ2	
しょうゆ	小さじ4	
酢	大さじ4	みじん切り
パセリ	少々	

## 【作り方】

- ①フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを入れて弱火でカリッと炒め、Aを加えてひと煮立ちさせ、トマトにかける。  
最後にパセリをふる。



トマトは、抗酸化作用のある赤い色素リコピン、ビタミンC、ビタミンEを多く含んでいます。

## 1人分の栄養価

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
トマトのじゃこドレがけ	56	5.2	0.4	61	1.5

# 8月31日は、野菜の日です

『や(8)さ(3)い(1)』の語呂合わせから、  
8月31日は野菜の日に制定されています。  
鏡野町でとれる野菜を食べて、暑い夏を元気にすごしましょう。

1日350gの野菜を食べて、  
生活習慣病を予防しよう！

カリウムで  
高血圧予防

カルシウムで  
骨粗鬆症予防



食物繊維で  
便秘、肥満、  
脂質異常症予防

ビタミン類で、  
肌荒れやがん予防  
抗酸化作用で  
老化予防