



食ペルシユ通信

2023 年 7 月発行

第 1 号

◆今月の食材

トマト

基礎知識

「トマトが赤くなる」と医者が青くなるよ
 と言われるほど様々な栄養が豊富に富んでいます。有名なりんごには抗酸化作用
 珍しいビタミンH、ビタミンPには美肌
 効果があります。

完熟したものはおいしく、栄養価も高まるので、これから夏に向けて積極的に頂きたいですね。

選び方と保存方法

ヘタがみずみずしく、お尻に放射状の線が入っているもの、色ムラが少なく丸く重みのあるものを選びます。

できればひとつかつペーパータオルで包み、ポリ袋に入れヘタを下にして冷蔵します。生のまま冷凍もできます。

なるほど★アイデア

お尻部分の放射状の線の間を切るとゼリーが崩れにくいです。

切って冷凍したものを、凍ったまま炒め物やスープにしたり、そのまま炊飯器に入れてピラフにするのもおすすめです。(水分は大まじ二杯位除きましょう)

離乳食でもおいしく！

★調理したものは、赤ちゃんの月齢や体調、アレルギー反応等を考慮し、保護者の方の責任で判断の上、赤ちゃんにお与えください。

固い皮と消化の悪い種を除去して使えます。かき切りにしてレンジで加熱し裏ごせばペース状になります。おかゆと合わせてリゾットにしたり、ツナを混ぜておかずにするのもおすすめです。

大人は夕ミから取り分けて、スープやソースにしても良しですね。



「発行」産前産後ケア施設 ママペルシユ
 杉並区上狹3-22-12ドミトリー上狹
 TEL0353330317299

