



トマトはβカロテン、リコピンなどが含まれます。加熱すると甘くなり、食べやすくなりますが、嫌がらなければ生でも大丈夫。皮や種がついたままだと口あたりが悪いので最初に取り除きましょう。慣れてきたら種は取らなくても良いですが、皮は飲み込みやすさを考えると、取ることをおすすめします。

旬： 6～8月（夏）



### 【 初期 】 トマトのペースト

| 材料（1人分） |     |
|---------|-----|
| トマト     | 20g |
| だし汁     | 適量  |

#### ★ 作り方 ★

- ①湯むきしたトマトは、種を取り除いてすりつぶします。
- ②鍋に①のつぶしたトマトと、だし汁を入れてひと煮立ちさせて出来上がり。

### 【 中期 】 豆腐のトマトソース煮

| 材料（1人分） |     |
|---------|-----|
| 豆腐      | 30g |
| トマト     | 20g |
| だし汁     | 適量  |

#### ★ 作り方 ★

- ①湯むきしたトマトは、種を取り除いてすりつぶします。
- ②鍋にだし汁と①のつぶしたトマトと、だし汁を入れてひと煮立ちさせ、細かく切った豆腐を入れて更に煮て出来上がり。

### 【 後期 】 豆腐の夏野菜あんかけ

| 材料（1人分） |     |
|---------|-----|
| 豆腐      | 45g |
| トマト     | 20g |
| なす      | 5g  |
| きゅうり    | 5g  |
| 玉ねぎ     | 10g |
| パプリカ    | 5g  |
| だし汁     | 適量  |
| 水溶き片栗粉  | 適量  |

#### ★ 作り方 ★

- ①トマトは湯むきをして種を除き、5mm角に切ります。
- ②なすは皮をむいて5mm角に切ります。
- ③きゅうり、玉ねぎ、パプリカも5mm角に切ります。
- ④豆腐は長方形に切ってお湯で茹で、水気を切っておきます。
- ⑤材料をだし汁で煮て、煮えたら水溶き片栗粉でとろみをつけます。
- ⑥皿に豆腐を盛り、あんかけをかけて出来上がり。