



からだに
やさしく美味しい!

シニア向けレシピ



※写真はイメージです

シャーベット状が新食感! 冷たいトマトサラダ

シャーベットの トマトの ツナソースがけ

トマトは冷凍すると中の水分が膨張して細胞壁が壊れるため、栄養成分やうま味成分が出やすくなります。ツナには鉄が多く含まれており、ビタミンCが多く含まれているトマトと一緒に摂取することで鉄分の吸収率が上がります。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

トマト 2個 パセリ 大さじ1
ツナ 1缶(70g) マヨネーズ 大さじ2
ケイパー(酢漬け) 大さじ1

- 1 トマトはヘタを取って皿にのせてラップをし、3〜4時間ほど冷凍庫に入れて凍らせます。
- 2 ツナは汁気を切ります。
パセリはみじん切り、ケイパーは粗みじん切りにします。
- 3 ボウルに2のツナとケイパー、マヨネーズを入れて混ぜます。
- 4 1のトマトを皿に盛り、3をかけて2のパセリを添えます。

👉 ココがPOINT!

トマトは半冷凍状態くらいが食べやすいです。
事前にトマトを冷凍しておき、その後冷蔵庫で1時間ほど解凍しても美味しくお召し上がりいただけます。