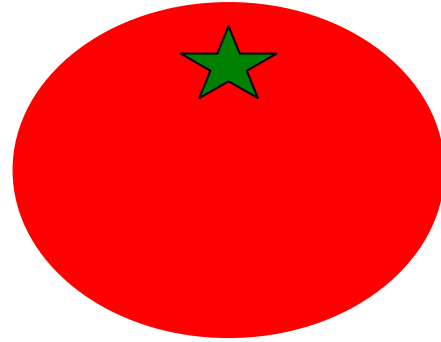


## リコピン

とまとの色素の8~9割を占める。抗酸化力の強い赤い色素 100g 当たり、赤系トマトに役 10mg、ピンク系トマトに焼く 2~3mg 含まれる。

- 美肌に効く
- 血液サラサラ
- 体がサビない
- ダイエット



# トマト、アジ、キュウリのサラダ

### 材料

トマト小 1 個  
アジ (三枚おろし) 1 尾分  
キュウリ 1 本  
しょうゆ 小さじ 2  
おろしショウガ 適量  
カイワレ 適量

[しょうがじょうゆ]

### 作り方

- |   |   |
|---|---|
| ① | トマトはヘタを除き、1.5cm 角に切る。アジ、キュウリも同様の大きさに切り。そろえる。      |
| ② | しょうゆとおろしショウガを合わせ、ショウガじょうゆを作る。                     |
| ③ | トマト、アジ、キュウリを和えて、器に盛り、カイワレを添える。食べる直前にショウガじょうゆをかける。 |