

食育講座

ミニトマトでコンポートづくり



ミニトマトの豆知識

ミニトマトには大玉トマトの約2倍の栄養素が含まれています。

主な栄養素は

- ・ リコピン……ガン、動脈硬化の生活習慣病の予防
- ・ カロチン……リコピンと同じ働きと悪玉コレステロールを減らす
- ・ ビタミン……ビタミンA・C・Eが含まれ、ガンを抑制する
- ・ ミネラル……ストレス、疲労、骨粗鬆症の予防
- ・ クエン酸……トマトの酸味に含まれ、ニコチンの解毒、二日酔いに効果

リコピンが多いと🍅

赤いトマトになり、

カロチンが多いと🍌

黄色いトマトになるよ。

美味しい選び方

- ① へたの部分が枯れていないか
- ② 色が濃いかな
- ③ 割れていないか

♪甘いミニトマトの見分け方♪

水を張ったボールにトマトを入れてみよう！

沈んでいるトマトは、糖度が高く甘くておいしいよ◎

よもやま話

お隣の国、韓国では、ミニトマト
が乗ったケーキがあります。

オドロキですね…(@_@)

