

名古屋の水道水を使った

ローストトマトの和風スープ

全国でも屈指のおいしさを誇る名古屋の水道水を使用したトマトスープをご紹介します。トマトをしっかり焼くことによって旨味が凝縮され、シンプルな材料で驚くほどおいしいスープができます。



材料(4人分)

- ・完熟トマト 1個(約200g)
- ・水道水 400ml
- ・塩 1g
- ・しょうゆ 小さじ1/2

作り方

1. トマトはヘタを除き、230℃のオーブンで15~20分焼く
2. 次に、ミキサーにかけ、鍋に入れて水を加え、火にかける。
3. 沸騰した後、塩しょうゆで味をととのえる。

ポイント

- ・トマトは皮が破れるくらい焼き、皮も種も一緒にミキサーにかけます。
- ・味付けはお好みで調整して下さい。
- ・完熟トマトには適度な甘みがあり、クエン酸が含まれているため減塩効果が望めます。

1人分の栄養価

エネルギー	10kcal
たんぱく質	0.4g
脂質	0.1g
ナトリウム	142mg

油を使わないので水道管にも体にも優しいスープです。

トマトの栄養

トマトにはβ-カロテン(栄養素)、リコピン(色素)など約10種類のカロテノイドが含まれています。ヒトはカロテノイドを体内で合成できないので、日常の食事から摂取しなければなりません。トマトのカロテノイドの80~90%はリコピンで、がん予防に効果を発揮します。イセにもコレステロール値を下げる食物繊維や美肌を保つビタミンCも多く含みます。

名古屋市上下水道局

名古屋文理大学短期大学部
名古屋文理栄養士専門学校