

# 簡単トマトレシピ

夏が旬のトマトを、普段とは違った料理にアレンジしてみませんか？  
トマトは加熱すると、生で食べる時よりリコピンの吸収率が3倍になります！  
リコピンは抗酸化作用を持ち、夏バテや紫外線から身体を守る働きがあります。  
今回は、食欲が落ちる夏でも食べやすい料理を2品ご紹介します♪

## トマトカレー

調理時間：30分

【材料】(2人分)

- 豚こま切れ肉 100g
- トマト(中) 2個(約300g)
- 玉葱 1個(約150g)
- おろしにんにく 大さじ1
- おろし生姜 大さじ1
- プレーンヨーグルト 100g
- サラダ油 大さじ2
- 水 200ml
- 塩 小さじ1/2

<スパイス>

- クミン(パウダー) 小さじ1
- コリアンダー(パウダー) 小さじ1
- ターメリック(パウダー) 小さじ1

※スパイス3種が無い場合は

カレー粉(小さじ3)で代用できます

ルーの代わりに  
スパイスを使うことで  
エネルギー、脂質を  
抑えることができます！



【作り方】

- ①フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにした玉葱をきつね色になるまで中火で炒める
- ②にんにくと生姜を加えさらに炒める
- ③さいの目切りにしたトマトを加え、形が崩れるまで炒める
- ④スパイス、塩を加え、水分をしっかりと飛ばす
- ⑤豚肉を加え表面に火が通るまで強火で炒める
- ⑥プレーンヨーグルトと水を加え弱火で10分煮込む
- ⑦分量外の塩で味を整えて完成

## トマトとオレンジのゼリー

調理時間：15分

【材料】(4人分)

- トマト(大) 1個(約200g)
- オレンジジュース(100%) 150ml
- 砂糖 大さじ1.5
- はちみつ 小さじ1
- レモン汁 小さじ1
- 水 大さじ2
- ゼラチン 3.5g (重量の1.5%)

<飾り用>

- オレンジ 適量
- ミントの葉 適量

【作り方】

- ①水にゼラチンを振り入れて5分ふやかす
- ②トマトを湯剥きし、裏ごしする
- ③鍋にAを入れてかき混ぜながら弱火で加熱する
- ④火を止めて①を入れて溶かす
- ⑤④に②を加えて混ぜ、アクを取り除く
- ⑥粗熱を取り、容器に移して冷やし固める
- ⑦お好みでオレンジやミントの葉を飾り、完成

トマトの簡単な湯剥き方法

- ①ヘタの反対側に薄く十字の切れ目をいれる
- ②水にさっとくぐらす
- ③ヘタを下にし、レンジ600Wで40秒加熱(ラップは不要)
- ④冷水にとり、切れ目から皮をむく



宇部リハビリテーション病院 栄養科

# 宇部リハビリテーション病院だより

第51号 (2023年8月発行)

医療法人 和同会

宇部リハビリテーション病院

電話番号 0836-51-3111

ホームページ

<http://www.ubereha.jp/>

基本理念

患者様の在宅復帰・社会復帰に向けてあらゆる努力をすると共に、障害を持ちながらも、人間らしい生活が送れるよう支援する。



通所リハビリ  
～園芸活動～



患者様の権利

1. 良質で安全な医療を受ける権利
2. 自分で決定する権利
3. 秘密保持に関する権利

4. 選択の自由
5. 情報に関する権利
6. 尊厳性への権利

基本方針

1. 日常生活の再構築を目的とした、必要で十分なりハビリテーションを提供する。
2. 専門家として必要な知識と技術の研鑽に努める。
3. 地域・医療機関・施設との連携及び社会資源の活用に努める。
4. 全ての職員が在宅復帰という目標を共有し、リハスタッフとしてチーム医療を実践する。