

鰹のたたきとトマトののっけ盛り



《材料》 4人分

鰹のたたき	1 節
トマト	1 個
玉葱	1/2 個
みょうが	2 個
きざみねぎ	適量
ポン酢醤油（市販）	適量

《下準備》

- ① 鰹のたたきは食べやすい大きさに切る。
- ② トマトは皮をむいて半分に切り、スライスする。
- ③ 玉葱、みょうがは薄切りにし、水にさらしてから水気を切る。

《作り方》

1. お皿に①の鰹のたたきと②のトマトをのせ、その上に③の玉葱、みょうがと、きざみねぎを盛り付ける。
2. ポン酢醤油をかけていただく。

トマトの栄養 ～リコピン～

トマトの赤い色素成分「リコピン」は、カロテノイド（動植物が持つ、自然界に存在する黄色や赤色の色素の総称）の一種です。高い抗酸化作用があり、老化予防や発がんを抑える効果があるといわれています。

参考：『野菜情報サイト 野菜ナビ』

<http://www.yasainavi.com/>