



りょうり

令和 3 年 8 月 27 日  
北空知圏学校給食センター



# トマトは料理をおいしくする



今日の給食は「トマトとたまごのスープ」です。トマトは、そのまま生で食べる人も多いのですが、実は加熱をすると酸味がやわらいで食べやすくなります。トマトには、昆布だしと同じうま味成分「グルタミン酸」が含まれています。

そして、トマトには骨を丈夫にしたり、日焼けを予防する効果があるとされているリコピンが入っています。トマトをスープにすると、うま味がアップし、さらにリコピンの吸収率もアップします。さあ、今が旬のトマトが入ったスープを食べてみましょう！

