１１月６日（金）

きょうは、「ポークビーンズ」に調味料として使われている“トマトケチャップ”についてのお話しをします。

“トマトケチャップ”はトマトをギュッと凝縮させた調味料なので、トマトの栄養がぎっしり詰まっています。なんと、“トマトケチャップ”大さじ２杯の約３０ｇで、トマト１個分と同じ栄養を摂ることができます。トマトは、ビタミンＡやＣなどの多くのビタミンを含んでいるので、カゼなどの病気に負けない体を作ってくれます。生のままのトマトはちょっと苦手という人は“トマトケチャップ”で食べるみるといいかもしれません。