

12月2日（金）

きょうは、「大豆の洋風煮」に調味料ちょうみりょう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。

まず、“ケチャップ”とはイギリスの言葉で、野菜やキノコ、または魚などを原料げんりょうにした調味料ちょうみりょうのことを言います。その中で、トマトが使われているケチャップを“トマトケチャップ”と呼びます。“トマトケチャップ”はトマトをギュッと凝縮ぎょうしゆくさせた調味料ちょうみりょうなので、トマトの栄養えいようがぎっしり詰つまっています。なんと、“トマトケチャップ”大さじ2杯分はいぶんの約30gで、トマト1個分と同じ栄養えいようを摂とることができます。トマトは、ビタミンAやCなどの多くのビタミンふくを含んでいるので、カゼなどの病気に負けない体を作ってくれますので、きょうも残さずにしっかり食べましょう。