

5月10日（金）

きょうは、「大豆の^{ようふう}洋風煮」に^{ちょうみりょう}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。

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^{げんりょう}原料にした^{ちょうみりょう}調味料のことを言います。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^{ぎょうしゆく}凝縮させた^{ちょうみりょう}調味料なので、トマトの^{えいよう}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杯分の約30gで、トマト1個分と同じ^{えいよう}栄養を^と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^{ふく}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。