



トマトの実、葉

• 旬：夏(7月~8月)

• よく使われている献立

ミネストローネ、夏野菜のカレー

• 特徴

トマトは、ビタミンAになるβ-カロ

テンを多く含んでおり、緑黄色野菜に

分類されます。