



トマトには、^{なま た}生で食べる^{なましよくよう}生食用トマトと、トマトジュースやトマトケチャップなどに^{つか}使われる^{かこうよう}加工用トマトがあります。^{かこうよう}加工用トマトは、^{なましよくよう}生食用トマトよりも皮が^{かわ}かたく、^{ま か}真っ赤な色をして^{いとくちよう}いるのが特徴です。



^{りょうり うし}料理の後ろのマークは、その料理が^{りょうり からだ なか おも}体の中で主に^{はたら}どんな働きをするかを^{あらわ}表しています。

エネルギーになる…★

^{きんにく ほね}筋肉や骨をつくるもとになる…○

^{からだ ちょうし ととの}体の調子を^{ととの}整える…*

ハンサンスー*★○ ^{ぎゅうにゅう}牛乳○

えびと^{なまあ}生揚げのケチャップ^{いた}炒め○*★

ごはん★ わかめスープ*○★