



トマトの実、葉

しゅん なつ がつ がつ
・旬：夏(7月~8月)

つか こんだて
・よく使われている献立

なつやさい
ミネストローネ、夏野菜のカレー

とくちょう
・特徴

エー ベーター
トマトは、ビタミンAになるβ-カロ

おお ふく りよくおうしょくやさい
テンを多く含んでおり、緑黄色野菜に

ぶんるい
分類されます。

