

ハヤシライスは、炒^{いた}めた野菜^{やさい}とお肉^{にく}にトマト缶^{かん}

を^{くわ}加えて煮込^{にこ}みます。トマトは缶詰^{かんづめ}のほか^{ほか}にも、

ケチャップやソースとしても加工^{かこう}されているの

で、野菜^{やさい}の中^{なか}の年間消費量^{ねんかんしょうひりょう}が世界^{せかい}1位^いになりま

す。他^{ほか}にもトマトにはグルタミン酸^{さん}といううま

み成分^{せいぶん}が^{おお}多く^{ふく}含まれており、

ビタミンなどの栄養^{えいようか}価^{たか}も^{しよくざい}高い食材^{しょくざい}です。





くだもの
ハヤシライス、フレンチサラダ、果物（デコポン）