

ハヤシライスは、炒<sup>いた</sup>めた野菜<sup>やさい</sup>とお肉<sup>にく</sup>にトマト缶<sup>かん</sup>

を<sup>くわ</sup>加えて煮込<sup>にこ</sup>みます。トマトは缶詰<sup>かんづめ</sup>のほか<sup>ほか</sup>にも、

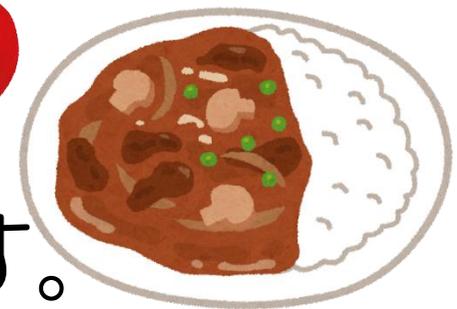
ケチャップやソースとしても加工<sup>かこう</sup>されているの

で、野菜<sup>やさい</sup>の中<sup>なか</sup>の年間消費量<sup>ねんかんしょうひりょう</sup>が世界<sup>せかい</sup>1位<sup>い</sup>になりま

す。他<sup>ほか</sup>にもトマトにはグルタミン酸<sup>さん</sup>といううま

み成分<sup>せいぶん</sup>が<sup>おお</sup>多く<sup>ふく</sup>含まれており、

ビタミン<sup>えいようか</sup>などの栄養価<sup>たか</sup>も<sup>しよくざい</sup>高い食材<sup>しよくざい</sup>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）