

ハヤシライスは、^{いた}炒^めた^{やさい}野菜とお肉^{にく}にトマト

^{かん}缶^{くわ}を加えて^に煮^こ込みます。トマトは^{かんづめ}缶詰^{ほか}の他にも、

ケチャップやソースとしても^{かこう}加工されているの

で、野菜の中の年間消費量が世界1位になります。

他にもトマトにはグルタミン^{さん}酸といううま

^{せいぶん}み成分^{おお}が多く^{ふく}含まれており、

ビタミンなどの^{えいようか}栄養価^{たか}も高い^{しょくざい}食材料です。





ハヤシライス、キャベツのバジルサラダ、^{くだもの}果物^{かき}（柿）