# 献立ひとくちメモ　9月12日（金）

「トマトカレーライス」は新献立です。トマトには、うま味成分である「グルタミン酸」「グアニル酸」（アミノ酸の一種）が多く含まれています。この２つのアミノ酸は加熱するとより一層増え、お互いのうまみ成分を高めあう相乗効果があるため、カレーがさらにおいしくなります。また、トマトの酸味がカレーの味を引き締め、全体の味のバランスを調えてくれます。

トマトにはリコピン（色素成分）が多く含まれており、強い抗酸化作用をもっているので老化予防や美肌効果があります。油に溶けやすい性質なので、油と一緒に食べるのがおススメです。