

トマト

甘みと酸味のバランスが良く、
生でも、加熱調理でもOK。

ビタミンC、ビタミンE、食物繊維、

リコピン等の栄養素を含み、

リコピンは抗酸化作用があり、

美肌効果や生活習慣病予防に役立ちます。

