トマトの豆知識



- 赤い色は、リコペンという色素です



- うま味のもと、グルタミン酸を含みます



- ふるさとは中南米。日本では明治から野菜として食べられています



100gあたりの成分

ビタミンC	カリウム	β-カロテン当量	エネルギー
15mg	210mg	540μg	20kcal

日本食品標準成分表（八訂）増補2023年　赤色トマト・生