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

日本食品標準成分表（八訂）増補2023年　赤色トマト・生

写真はイメージです