

からだにやさしいレシピ

トマトのごまおかか和え

副菜



材料 (4人分)

- A
- トマト・・・・・・・・・・・・・2個
 - かつおぶし (ミニパック)・1P (2g)
 - すりごま・・・・・・・・・・・・・大さじ1
 - 減塩しょうゆ・・・・・・・・・・・・・大さじ1
 - 砂糖・・・・・・・・・・・・・大さじ1

下ごしらえ

- ♪ トマト・・・・・・・・・・・・・トマトはよく洗い、水気をふきとる。
へタを取り、食べやすい大きさの乱切りにする。

作り方

①ボウルに切ったトマトを入れる。

② ①に A を入れて混ぜ合わせる。

ポイント

- ♪ 切って和えるだけ！トマトとかつお節のうまみがよく合います。
- ♪ トマトは水分の多い野菜で、体のほてりを取るはたらきがあります。「カリウム」を多く含み、余計な塩分をからだの外に出すはたらきがあります。

【1人分の栄養価】 1人分の野菜の量*は50gです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
32kcal	1.4g	0.9g	5.0g	128 mg	23mg	0.4mg	0.7g	0.4g

※野菜の量・・・いも・きのこ・海藻は含まれていません。