

# 野菜の日レシピ



さっぱり

## トマトの香味野菜しらすのせ



### 材 料(3人分)

・トマト	1個	A オリーブオイル	大さじ1
・大葉	5枚	A ポン酢	大さじ1
・みょうが	1個	A ワサビ	2cm
・しらす	10g		

### 作り方

- 1 トマトは輪切り、大葉、みょうがは千切りにする。
- 2 Aを合わせる。
- 3 皿にトマトをのせ、大葉、みょうが、しらすの順で盛り付け、2を上からかけて完成。

### 栄養素(1人分)

エネルギー: 57 kcal

たんぱく質: 1.4g 脂質: 4.2g

炭水化物: 3.9g(食物繊維: 0.9g) 食塩相当量: 0.4g



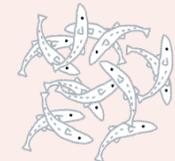
トマト

カリウム  
リコピン



みょうが

カリウム  
減塩に最適



しらす

カルシウム  
ビタミンD

