

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	A ブラックペッパー	少々

作り方

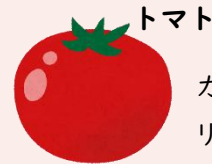
- 1 トマトは輪切り、大葉、みょうがは千切りにする。
- 2 Aを合わせる。
- 3 皿にトマトをのせ、大葉、みょうが、しらすの順で盛り付け、2を上からかけて完成。

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

