

トマッピーの食育レシピ



テーマ： 旬の食材（夏）

対象： 親子向け

【トマトときゅうりの南蛮酢和え】



材料（大人2人分）

きゅうり：1本（100g）

トマト：1個（100g）

ちりめんじゃこ：大さじ2（10g）

(A)

砂糖：小さじ1/2

しょうゆ：小さじ1

酢：小さじ1/2

ごま油：小さじ1

白いりごま：少々（0.3g程度）

【作り方】

①きゅうりは千切りに、トマトは1cm角に切る。

②Aを合わせて南蛮酢をつくる。

③①と②、じゃこを和える。



[1人前：エネルギー50kcal、たんぱく質 3.1g、脂質 2.4g、炭水化物 4.9g、食塩相当量 0.8g]

きゅうりは、100g中95gが水分という、水分たっぷりの野菜です。暑くてのどが渇く夏にはぴったりですね！



この成分値は文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版(八訂)」に基づいて算出しています。