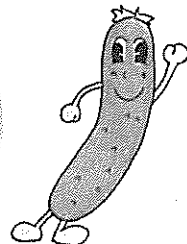
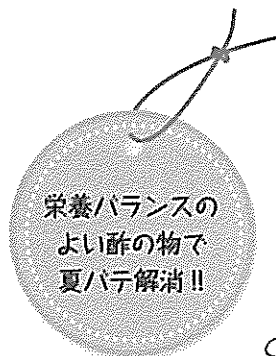
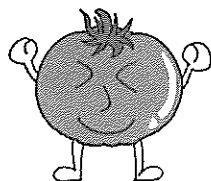




トマト入り酢の物 (4人分)

トマト・・・・・・・・小1個 (120g)
 きゅうり・・・・・・・・1本
 塩・・・・・・・・少々
 乾燥わかめ・・・・・・・・3g
 しらす干し・・・・・・・・20g
 A { 酢・・・・・・・・大さじ1
 砂糖・・・・・・・・大さじ1
 しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
 すりごま・・・・・・・・大さじ1

- ① きゅうりは薄い輪切りにし、塩を振り5分おく。きゅうりがしんなりしたら水気を絞る。
- ② わかめは水で戻し、一口サイズに切る。
- ③ トマトも一口サイズに切る。
- ④ ボウルに①・②・③としらすを入れ、合わせておいたAで和える。



1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
	45kcal	2.1g	1.9g	0.4g	45mg	1.0mg	0.9g