

トマトとしらす干しの和え物

ツナマヨサラダうどん・ほうれん草とさといものお浸し風と合わせて、1食分の食塩相当量が3g未満

ビタミン、鉄、カルシウムいっぱいな和え物



1人分あたり

【エネルギー】	32 kcal
【たんぱく質】	2.2 g
【脂質】	0.2 g
【食塩相当量】	0.9 g
【野菜重量】	120 g

宇部フロンティア大学短期大学部
食物栄養学科提供レシピ

材料(2人分)

しらす干し	・・・ 10g	ポン酢	・・・ 15g
トマト	・・・ 1個(160g)		
小松菜	・・・ 2株(80g)		
大葉	・・・ 2枚(2g)		

作り方

- ① トマトを一口大にざく切りする
- ② 小松菜を3センチの長さに切り、電子レンジ600wで2分30秒加熱する
- ③ 大葉を細かく刻む
- ④ ①～③とポン酢を和える