

# トマトのさっぱり和え



【材料】 1人分

トマト 中1/2個  
大葉 2枚  
A { 醤油 小さじ1/4  
レモン汁 小さじ1/2

## ひとこと

もう一品欲しい時に  
パパッと作れる野菜の小  
鉢はいかがですか？  
大葉は千切りにせず、  
食べやすい大きさに  
手でちぎってもOK！

【作り方】

- ① トマトは一口大に切る。  
大葉は千切りする。
- ② Aを混ぜて①と和える。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
15	0.9	27	3.4	1.2	0.4



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

