

## ■材料（6人分）

モzzarellaチーズ	1個
トマト	中1個
しそ葉	6枚
塩麹の和風ドレッシング	
塩麹	大さじ1/2
酢	小さじ1
サラダ油	大さじ1/2
ゆずこしょう	小さじ1/4
きざみのり	適宜



★★★  
今月の  
料理

食生活改善推進協議会 養老地区

## ●1人分の栄養価

エネルギー	59kcal
たんぱく質	3.3g
脂質	4.3g
カルシウム	53mg
食塩相当量	0.3g

## ●調理した人からの声

簡単に作れ、彩りもきれいです。モzzarellaチーズは初めてでしたが、もちもちした食感で、くせがなく、とてもおいしかったです。

## ■作り方

作り方

- ① モzzarellaチーズは半分に切り、それぞれ6等分の半月に切る。トマトも同様に切る。しそ葉は半分に切る。
- ② 塩麹の和風ドレッシングを作る。  
ボールに塩麹、酢、サラダ油、ゆずこしょうを入れてよく混ぜ合わせておく。
- ③ お皿にモzzarellaチーズとトマト、しそ葉を交互に盛り付け、②の塩麹ドレッシングをかけ、きざみのりを散らす。

## ●管理栄養士のワンポイント

モzzarellaチーズは白く丸いかたまりの形をしたチーズです。そのまま切って野菜と一緒にサラダとして食べたり、ピザやグラタンなどにも手軽に使うことができます。

<副食>

トマトと大葉の  
和風カプレーゼの