

今月の料理
食生活改善推進協議会



材料(4人分)

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

●1人分栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
43kcal	2.3g	1.3g	48mg	0.8g

<副菜> トマト入り酢の物

酢の物というときわかめときゅうりが定番ですが、もともと酸味のあるトマトは酢の物にとっても合い、彩りも華やかになります。8月31日は語呂合わせから「やさいの日」となっています。いつもの食事にプラス一皿、野菜料理を取り入れてみませんか。

作り方

- ①きゅうりは薄い輪切りにし、塩をふり5分おく。きゅうりがしんなりしたら水気をしぼる。
- ②わかめは水で戻し、一口サイズに切る。
トマトも一口大に切る。
- ③ボウルに①、②としらすを入れ、合わせたAで和える。

