



きゅうりとトマトのマリネ風サラダ

栄養士コメント

お酢やレモン汁に含まれるクエン酸には疲労回復を促してくれる作用があり、梅雨バテ防止に効果的です。

きゅうりはカリウムを豊富に含み、むくみの解消に効果的です。

作り方

- ①トマト、きゅうりを食べやすい大きさに、青じそは千切りにする。
- ②調味料を混ぜておく。
- ③トマト、きゅうり、青じそと調味料を混ぜて冷蔵庫で冷やしておく。



成分値 (1人分)

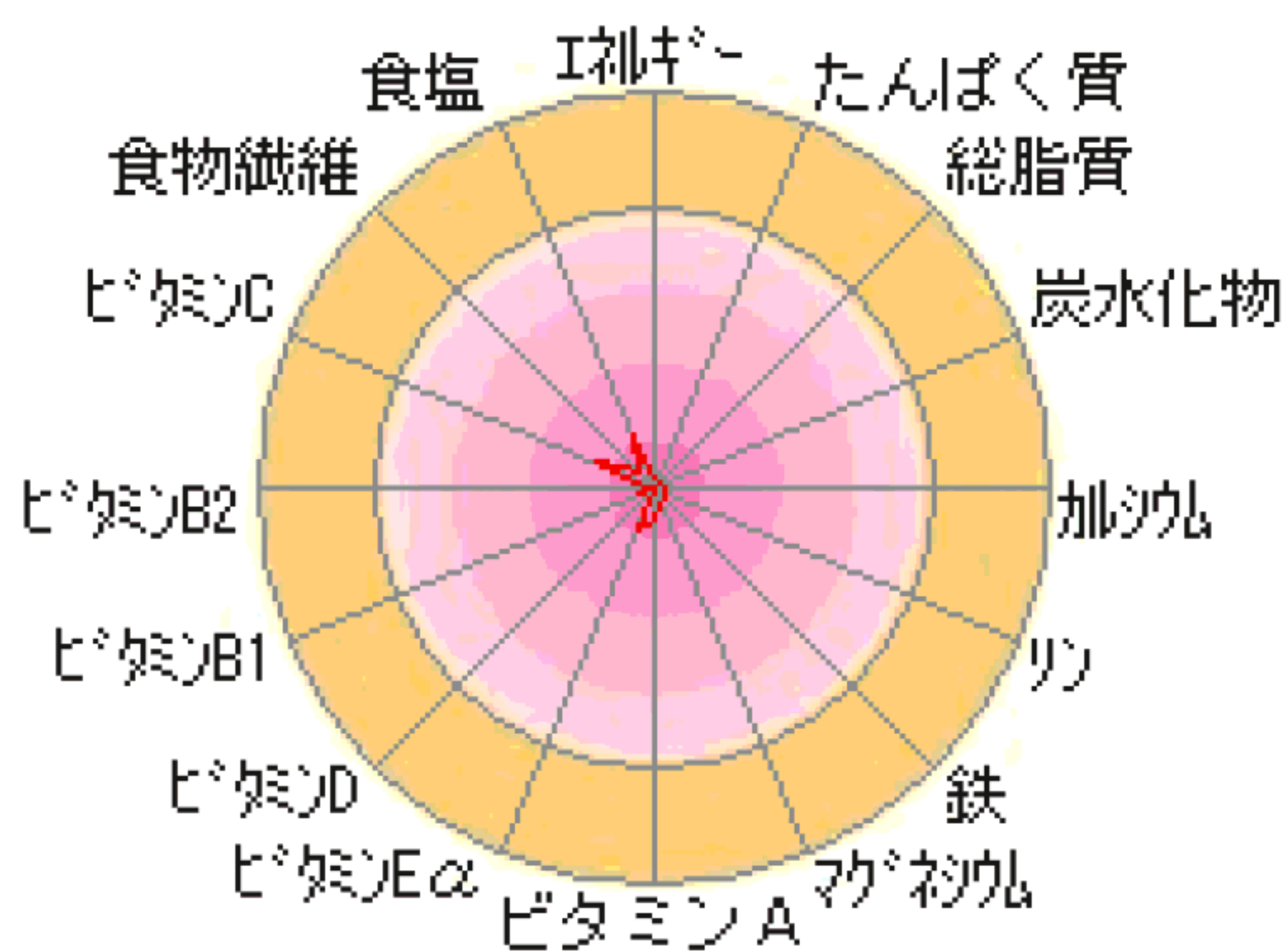
摂取値 単位

材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	39 kcal
2. たんぱく質	1.2 g
3. 総脂質	1.1 g
4. 炭水化物	7.0 g
5. カルシウム	21 mg
6. リン	40 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	15 mg
9. ビタミンA	60 μg
10. ビタミンEα	0.9 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	20 mg
15. 食物繊維	1.4 g
16. 食塩	0.3 g

1. トマト	1/2	こ
2. きゅうり	1/2	本
3. 青じそ	1	枚
<調味料>		
4. オリーブ油	1/4	小サジ
5. レモン(果汁)	1/2	小サジ
6. 上白糖	1/4	小サジ
7. 減塩だしポン酢	1	小サジ



(黄色範囲内です)