



めかぶトマト

栄養士コメント

トマト、レモン汁には疲労物質を除去してくれる作用のあるクエン酸が含まれています。

めかぶのネバネバ成分フコイダンは胃の粘膜を保護する役割があり、疲労回復に効果があります。

作り方

トマトは食べやすい大きさに切る。

めかぶ、トマト、だしつゆ、レモン汁を和え、

最後にすりおろした生姜を添える。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	14 kcal
2. たんぱく質	2.1 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	3.4 g
5. カルシウム	18 mg
6. リン	16 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	16 mg
9. ビタミンA	23 μg
10. ビタミンE	0.4 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	7 mg
15. 食物繊維	1.1 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. めかぶ-----	20	g
2. トマト-----	1/4	個
3. ヤマキ減塩だしつゆ-----	1/2	小サジ
4. レモン(果汁)-----	1/2	小サジ
5. 生姜-----		少々



(黄色い部分が範囲内です)