



# トマトと青じそのおろし和え

## 栄養士コメント

トマトは胃の働きを正常にし、消化を助け、食欲を回復してくれる食材と言われています。しそは胃液の分泌を促し、食欲増進や吐き気を防ぐ働きがあります。大根には体の余分な熱を取る働きがあります。また大根に含まれるアミラーゼは胃腸の調子を整えます。

## 作り方

トマトはヘタをとり、大きめの一口大に切る。  
青じそは千切りにする。  
大根はおろしにし、酢、砂糖、塩を混ぜる。  
ボールに のトマト、 の青じそ、 の大根おろしを入れて和える。



## 成分値 (1人分)

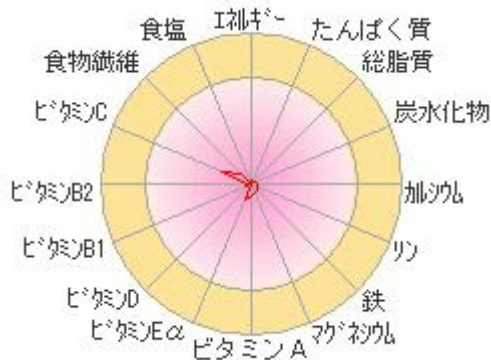
摂取値 単位

1. エネルギー	46 kcal
2. たんぱく質	1.2 g
3. 総脂質	0.2 g
4. 炭水化物	10.7 g
5. カルシウム	35 mg
6. リン	41 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	19 mg
9. ビタミンA	56 μg
10. ビタミンE	0.9 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	26 mg
15. 食物繊維	2.4 g
16. 食塩	0.0 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. トマト	1/2	個
2. 青じそ	2	枚
3. 大根	100	g
4. 酢・穀物酢	1/2	大勺
5. 上白糖	1/4	大勺
6. 塩(食塩)		少々



(黄色 範囲内です)