



トマトと菜の花のサラダ

栄養士コメント

ケチャップの甘味がきいた一品になっています。
 春が旬の菜の花はビタミン、ミネラルの豊富な食品で、抗酸化作用のあるカロテンやビタミンCも豊富に含まれています。
 トマトに含まれるリコピンも抗酸化作用があります。

作り方

菜の花は茹でて食べやすい大きさに、トマトは食べやすい大きさに、玉葱はみじん切りにする。
 ポウルに玉ねぎ、調味料を加え、馴染ませる。
 玉葱と調味料が馴染んだら、とまと、菜の花と和える。



成分値 (1人分)

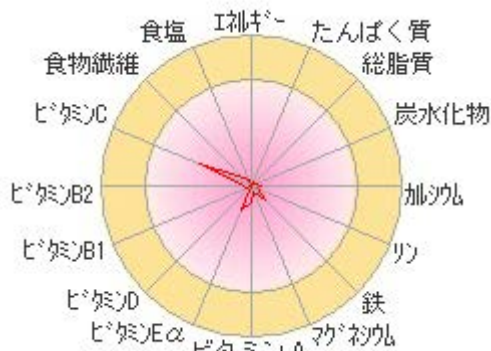
摂取値 単位

1. エネルギー	36 kcal
2. たんぱく質	1.7 g
3. 総脂質	1.1 g
4. 炭水化物	5.5 g
5. カルシウム	53 mg
6. リン	41 mg
7. 鉄	1.0 mg
8. マグネシウム	14 mg
9. ビタミンA	74 μg
10. ビタミンE	1.5 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.09 mg
14. ビタミンC	46 mg
15. 食物繊維	1.9 g
16. 食塩	0.1 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. トマト	1/4	個
2. 玉葱	10	g
3. 菜の花	30	g
<調味料>		
4. サラダ油	1/4	小杓
5. 酢・穀物酢	1/2	大杓
6. ケチャップ	1/2	小杓



(黄色い部分が範囲内です)