



トマトときゅうりのめかぶ和え

栄養士コメント

トマトの赤い色素のリコピンは免疫カアップに関係します。キュウリは体を冷やす働きがあるので、暑い夏にぴったりの食材です。めかぶのネバネバとからめることで口当たり良く、食欲がない時でもツルツとさっぱり食べられます。生姜やみょうがの香りがアクセントになっています。

作り方

- ①トマトは食べやすい大きさに乱切り、キュウリはスライスする。
- ②ボールに①のトマト・キュウリ、味付けめかぶを加え、お好みでおろし生姜、刻みみょうがを加え、よく混ぜる。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	19 kcal
2. たんぱく質	0.8 g
3. 総脂質	0.1 g
4. 炭水化物	4.5 g
5. カルシウム	6 mg
6. リン	22 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	8 mg
9. ビタミンA	38 μg
10. ビタミンEα	0.8 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	13 mg
15. 食物繊維	1.2 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. トマト	1/2	個
2. きゅうり	1/6	g
3. 味付けめかぶ	1/2	パック
4. ジンジャー (練り)		適宜
5. みょうが		少々



(黄色い部分が範囲内です)