たにクリニック　メニュー集

トマトと青じその甘酢和え

栄養士コメント

青じそが香るさっぱりとした副菜です。
冷蔵庫でよく冷やしてから食べるとより美味しいです。
酸味の苦手な方はお酢の量を加減してください。

作り方

①：トマトは一口大に切る。青じそは粗く刻む。

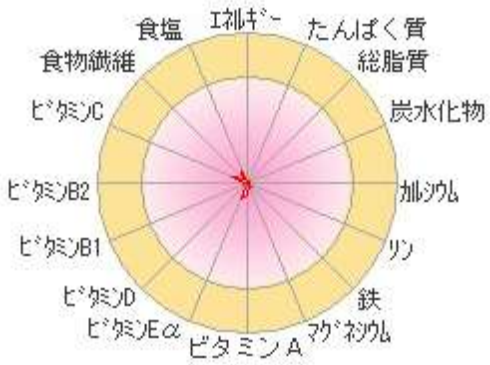
②：ボウルに酢、砂糖、醤油を入れてよく混ぜ、①のトマト、青じそを入れて混ぜ合わせたら完成。

成分値（1人分）

成分値（1人分）	摂取値	単位
1. エネルギー	29	kcal
2. たんぱく質	0.8	g
3. 総脂質	0.1	g
4. 炭水化物	6.5	g
5. カルシウム	11	mg
6. リン	26	mg
7. 鉄	0.2	mg
8. マグネシウム	10	mg
9. ビタミンA	56	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	0.04	mg
13. ビタミンB2	0.03	mg
14. ビタミンC	14	mg
15. 食物繊維	1.0	g
16. 食塩	0.2	g

材料（1人分）

材料（1人分）	分量	単位
1. トマト----------	1/2	個
2. 青じそ----------	2	枚
3. 酢・穀物酢----------	1/2	大ｻｼﾞ
4. 三温糖----------	1/2	小ｻｼﾞ
5. だししょうゆ----------	1/2	小ｻｼﾞ



（ 範囲内です）