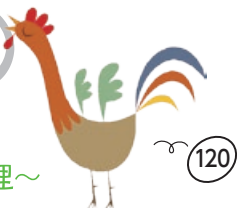


Cook Do

どう?



120

クックドゥ どう? ~今月の料理~

AYT(朝に野菜を食べよう) 推進レシピ
トマトのカラフルサラダ【2人分】

1人分栄養価

エネルギー	77kcal	たんぱく質	3.1g
脂質	4.3g	食塩相当量	0.2g
食物繊維	1.4g		



【材料 2人分】

トマト …………… 1/2個
もやし …………… 1/2袋
ピーマン…………… 1/2個
コーン…………… 10g
ツナ…………… 20g
ドレッシング、ポン酢 ……適量



【作り方】

- ① トマトは1cmの角切り、ピーマンは千切りにする。
- ② もやし、ピーマン、コーンを耐熱皿にのせてラップをし、500Wの電子レンジで約3分間加熱する。
- ③ ②の粗熱がとれたら、トマトとツナを入れ、お好みのドレッシング、またはポン酢で軽く混ぜ合わせてできあがり。

町管理栄養士の 一口メモ



トマトのリコピンには強い抗酸化作用があり、がん予防が期待できます。また、ピーマンにはビタミンCが多く含まれており、風邪予防や疲労回復、肌荒れなどに効果的です。ほかの野菜と組み合わせる事で、彩りもよくなります。

電子レンジで調理することで、忙しい朝でも手軽に取り入れることのできるメニューです。ぜひお試しください。