

おうち de 満点!!

# プラス1メニューレシピ

## トマトサラダ

<材料> 1人分



トマト	小1個 (70g)
モzzarellaチーズ	15g
オリーブオイル	小さじ1/2 (2g)
黒コショウ	少々



<作り方>

- ① トマトは、食べやすい大きさに切る。
- ② モzzarellaチーズは、小さくちぎる。
- ③ ①を器にきれいに並べて、②を上のにのせ、オリーブオイルと黒コショウをかける。



<ポイント>

- ・ トマトに含まれているリコピンには抗酸化作用があります。
- ・ モzzarellaチーズは他のチーズより塩分量が少ないため、塩分量が気になる方におすすめです。
- ・ 相性抜群のトマト、モzzarellaチーズ、オリーブオイルの組み合わせでミニイタリアンを楽しんでください。

10分位でつくれるよ!  
塩分控えめで、美味しいよ。

<栄養価>

【エネルギー 73kcal】 【たんぱく質 3.3g】 【脂質 5.1g】  
【炭水化物 4.0g】 【食塩相当量 0.03g】



荒川区



女子栄養大学 短期大学部 栄養指導研究室