

トマトの冷やし中華

ジッパー袋で時短★火いらず

野菜等重量
(1人分)

102g

10分で
できる

(冷やす時間を除く)

材料(2人分)

トマト(中サイズ)・	2個(200g)
☆みりん	大さじ1と1/2
☆しょうゆ	小さじ1
☆塩	小さじ1
☆和風だしの素	小さじ1弱
しそ	2枚
しょうが	少々

栄養成分表示(1人分)

エネルギー65kcal
たんぱく質1.1g
脂質0.1g
炭水化物13.4g
(糖質11.9g、食物繊維1.5g)
食塩相当量1.4g

作り方

- 1 トマトはヘタを取り、浅く十字の切り込みを入れ、耐熱容器に置き、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で45～60秒加熱する。すぐ冷水に入れ、粗熱が取れたら水気をきって皮をむく。
- 2 ☆と分量外の水200mlを耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- 3 2が熱いうちに1を入れ、粗熱が取れたらジッパー袋に入れ、冷蔵庫で2時間以上冷やす。
- 4 器に盛りつけ、しそとしょうがの千切りを上飾る。

野菜を1日350g食べましょう

野菜には、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富に含まれているため、生活習慣病の予防に効果的です。

