

野菜料理をプラス1品！ ～トマトの彩りサラダ～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

トマト	2 個	
とうもろこし	1 本	
ハム	4 枚	
貝割れだいこん	10 g	
A	オリーブ油	小さじ1
	塩	小さじ1/6
	レモン汁	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2



【作り方】

- ① トマトは2cmの角切りにする。
とうもろこしはラップをして500Wの電子レンジで5分加熱した後、実を包丁でそぎ落とす。*コーン缶でも良い
ハムは放射線状に8等分に切る。貝割れだいこんは食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルにAを入れてドレッシングを作る。
- ③ 貝割れ大根以外の①を②に入れよくあえる。
- ④ 皿に盛り付け、貝割れ大根を飾る。

管理栄養士からの ワンポイントアドバイス

レモン汁の酸味で食塩も控えられ、とってもさわやかにいただけます。トマトの赤、とうもろこしの黄色、貝割れだいこんの緑で、彩りもとっても鮮やかです。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
95	5.1	4.5	9.7	6	0.7
kcal	g	g	g	mg	g