

暑い夏に
ぴったり！

あと1品！ きゅうりとトマトの酢の物



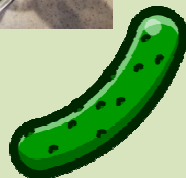
きゅうりの酢の物に
トマトも入れることで野菜量UP！
これで1人70gの野菜がとれます。
(野菜は1日350gが目標です☆)

材料(4人分)

- ・きゅうり 1本 (100g)
 - ・トマト 1個 (200g)
 - ・下ごしらえ用の塩 小さじ1/4
 - ・砂糖 大さじ1
 - ・酢 大さじ1.5
- かんたん酢でもOK！

作り方

1. きゅうりは薄切りにし、塩を全体にまぶして5分おく。
2. トマトは1cm角に切る。
3. 1のきゅうりをもみ、さっと水洗いし、水分を絞る。
4. 2と合わせ、砂糖と酢を加え盛り付ける。



しそやしょうがの
ちょい足しも美味しい！



いつもの食事に野菜をプラス

ベジタベプラス
マスコミキャプチャー「ベジタベちゃん」

1人分の栄養価 エネルギー23kcal たんぱく質0.4g 脂質0.1g 炭水化物4.6g 食塩相当量0.1g

詳しくは、

ベジタベプラス

検索

<R5. 7作成>