

副菜

トマトのしょうが風味マリネ

～野菜たっぷり
&減塩レシピ～



🍴一皿メモ

トマトの赤い色の素はリコピンという色素です。リコピンは強い抗酸化作用で、細胞の老化を緩やかにする働きがあります。数時間置くと味がなじんでさらにおいしくなります。酢のかわりにレモン汁を使ってもよいです。

<材料2人分>

トマト ……中2個
しょうが…小1かけ
(千切り)
パセリ ……あれば
(みじん切り)

A { 酢 ……大さじ2
砂糖 ……小さじ1
塩 ……少々
オリーブ油…大さじ1

<作り方>

- ① バットに輪切りにしたトマトを並べ、千切りしょうがを散らす。
- ② A を混ぜ合わせ20秒程火にかける。冷めたらオリーブ油を加え、混ぜ合わせる。②を①にかけ冷蔵庫で冷やす。器に盛りパセリを飾る。

< 1人分の栄養量 > 1食分の野菜量150g

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
94kcal	1.1g	6.2g	11mg	0.5g

プラス1皿の野菜で健康寿命延伸!

横手市健康推進課 栄養支援係