

## 副菜

# ミニトマトのもずく酢和え

野菜摂取目標量は1日350g以上  
～野菜料理を5皿食べよう～



調理時間:5分

●1人分栄養量 **1食分の野菜・海藻量125g**

エネルギー:64kcal たんぱく質:1.6g

脂質:2.9g 食塩相当量:0.7g

### 【材料】2人分

	ミニトマト	…10個(150g)
A	市販のもずく酢	…100g(三杯酢)
	ごま油	…小さじ1
	白いりごま	…小さじ1
	おろししょうが	…小さじ1
	大葉	…2枚

### 【作り方】

- ① ミニトマトは半分に切る。大葉は千切りにする。
- ② ボウルにAを入れて和える。
- ③ ②を器に盛り付け、ミニトマト、大葉、おろししょうがをのせる。

市販のもずく酢を使い簡単アレンジ♪トマトの赤い色素リコピンは、強い抗酸化力があり生活習慣病予防にも有効です。リコピンは油に溶けやすい性質があり、油と一緒に合わせると効率よく体内に吸収できます。