

夏野菜の小角和え



材料(1人分) 42kcal,0.6単位



トマト(直径5cm程度) 40g ごま油 2.5g
セロリ 10g うすくちしょうゆ 3g
きゅうり 10g 塩 0.5g
なす 10g
にんじん 10g

つくり方

1. セロリときゅうり、なす、にんじんは皮を剥き5mm角の賽の目に切る。
2. 薄口醤油、塩、ごま油を混ぜて合わせ調味料を作り、1と混ぜて味を馴染ませる。
3. トマトはヘタ付きのまま水でよく洗い、へたの下1cm程度のところで切り分ける(切り取ったへたの部分は蓋に使います。)
4. 切り分けた下の部分はスプーンで中の種などを取り除き、器にする。
5. 4のなかに2を盛り付けて、蓋をすれば完成。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0	0	0	0	0.3	0.3(80g)	*	

* 計算せず

無断転載禁止します