

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



和えるだけの時短レシピ！ トマトと塩昆布のマリネ



1人分 栄養価

・エネルギー	228kcal
・たんぱく質	1.6g
・脂質	14.2g
・炭水化物	25.8g
・食塩相当量	0.5g

材料（2人分）

・トマト	大1個
（ミニトマトでも可）	
・塩昆布	大さじ1
★オリーブオイル	大さじ2
★はちみつ	大さじ2
★酢	大さじ1.5



1歳未満のお子様は、はちみつを食べることによって乳児ポツリメス症にかかることがあるので、注意しましょう！
はちみつの代わりに、水あめや砂糖を使いましょう☆

作り方

- ① ★の調味料をしっかり混ぜ合わせ、そこに塩昆布を入れて柔らかくしておく。
- ② トマトを一口サイズになるようざく切りにする。
ミニトマトを使用する際は、半分に切る。
- ③ 最後に①と②を和えたら、出来上がり♪



チェック
ポイント

- ① 最初に調味料を混ぜて、塩昆布を柔らかく・なじませることがポイント！



アレンジ
ポイント

- ① トマト以外にも、パプリカで作ってみても美味しくできます！
- ② 酸味・甘さは、酢・はちみつで調整してください

こんなレシピがほしい！
その声、
お聞かせください！！



←こちらのQRコードを読み取り、
レシピに関するアンケートに
ご回答ください！後日、ご希望
のレシピを薬局内掲示または
SNSで配信いたします！