

(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



夏野菜でさっぱりサラダ！ トマトときゅうりの胡麻和え



1人分 栄養価

・エネルギー	142kcal
・たんぱく質	10.0g
・脂質	5.3g
・炭水化物	15.6g
・食塩相当量	1.3g

材料（2人分）

・トマト	1個
・きゅうり	1本
・ツナ缶	1缶
★砂糖	大さじ1.5
★酢	大さじ1
★醤油	大さじ1
★すりごま	大さじ3

作り方

- ① ボウルに★の調味料を入れて混ぜ合わせておく。
- ② トマトは角切りに切る。
- ③ きゅうりは小口切りにする。
- ④ ①にツナ缶と②③の野菜を加え、和えたら出来上がり♪



チェック ポイント

- ① トマトの皮が気になる場合は、湯剥きしてください。
- ② お好みで、きゅうりは塩もみをしてください。



アレンジ ポイント

- ① アボカドや他の野菜を加えても美味しく仕上がります。
- ② 最後に和えた後、少し時間を置いて味をなじませるとより美味しいです。

これまで掲示した
レシピを知りたい方は
こちらから⇒



←こちらのQRコードを読み取る
と会社ホームページのお知らせ
へアクセスできます！そこから
過去のレシピや栄養コラムをご
覧下さい♪