

トマトとチーズの ハニーマリネ



ひとりぶん

1人分あたり

にほんじん しょくじせつしゅきじゅん ねんぱん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

エネルギー : 138Kcal

たんぱく質^{しつ} : 5.0 g

脂質^{ししつ} : 6.8 g

炭水化物^{たんすいかぶつ} : 15.8 g

食物繊維総量^{しょくもつせんいそうりょう} : 2.0 g

食塩相当量^{しょくえんそうとうりょう} : 0.4 g

カルシウム : 120mg

ちょうりじかん
調理時間

5^{ぶん}分

※冷やす時間は含みません。



つく かた おいしい作り方

ざいりょう ひとりぶん
・材料 (1人分)

トマト・・・・・・・・・・200g (1個)

プロセスチーズ・・・・・・・・15g (1個)

かんそう この
乾燥パセリ (お好みで)・・0.5g

はちみつ・・・・・・・・・・7g (小さじ1)

こくもつす
穀物酢・・・・・・・・・・10g (小さじ2)

あぶら
オリーブ油・・・・・・・・・・2.7g (小さじ2/3)

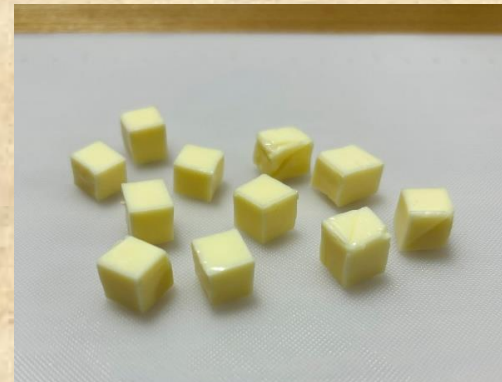
△はちみつは さいみまん 1歳未満のお子様には与えないように、
ちゅうい ご注意ください。

☆ポイント☆

あまず
甘酸っぱくてさっぱり
こさま
しているのでお子様にも
おすすめ！



がたぎ
1. トマトをくし形切りに
する。



かく き
2. チーズを1cm角に切る。



ざいりょう すべ ま
3. Aの材料を全て混ぜ
えき
あわせたマリネ液と
あ
和える。



れいぞうこ ふん
4. 冷蔵庫で15分ほど
ひ うつわ も
冷やして器に盛る。
この
(お好みでパセリをふる)