

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

長いもとトマトのネバネバ酢の物 (調理時間 10分)

野菜 80g
1人分

副菜

～ポイント～

大葉の香りがアクセントになり減塩でも美味しく食べられます。長いものに含まれるカリウムは、血圧を下げる効果が期待されています。

材料 (2人分)

長いも	100g
トマト	1/3個 (60g)
大葉	2枚 (1g)
酢	大さじ2
砂糖	小さじ2
食塩	小さじ1/6



栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	55
たんぱく質(g)	1.3
脂質(g)	0.2
カルシウム(mg)	11.5
鉄(mg)	0.4
食塩(g)	0.5

作り方



- 1 皮をむいた長いもとトマトを乱切りにする。大葉は千切りにする。
- 2 大葉、酢、砂糖、食塩を混ぜ合わせる。
- 3 ボウルに長いも、トマト、2を加えて混ぜ合わせる。
- 4 皿に盛り付け、出来上がり。

