



クリエイト
栄養士考案!

暑い夏を上手に 乗り切る時短レシピ



さらっとごはんを
食べたい方に!

しょうがとみょうがの冷やしトマト茶漬け



《材料（1人分）》

冷やごはん	100g
トマト	中1/2個
中華スープ	小さじ1
しょうが（みじん切り）	1かけ
みょうが（干切り）	1/2個
大葉	1枚
冷水	1/2カップ
オリーブオイル	小さじ2
すりごま	ひとつまみ

栄養成分（1人分）

エネルギー：295kcal
たんぱく質：4g
脂質：10.7g
炭水化物：43.9g
食物繊維：1.6g
食塩相当量：2.4g
野菜摂取量：110g

《作り方》

- ①しょうがをみじん切り、トマトはひと口大にざく切りする。
- ②ボウルに①と中華スープを入れ、あえておく。
- ③大葉を干切り、みょうがは干切りにし水にさらす。
- ④器にご飯を盛り、②をのせて冷水を注ぎ入れる。
- ⑤しそを盛りすりごまをかける。オリーブオイルをたらす。



暑い日は氷を入れるのもおすすめ♪
海苔をのせたりツナをのせたり、アレンジ無限大!!

レシピ作成：クリエイトエス・ディー栄養士（伊藤・高橋・保科）