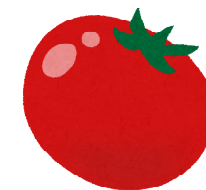




クリエイト
栄養士考案！

簡単嬉しいおいしい バランスレシピ



夏の食卓に！
万能トッピング！



そうめん・冷ややっこ・お肉・お魚などに
かけてお召し上がりください♪

トマトサルサソース

《材料》(2人分)

トマト	1/2個
玉ねぎ	1/8個
ピーマン	1/4個
●えごま油	小さじ1
●ケチャップ	大さじ2
●上白糖	小さじ1
●酢	大さじ1/2
●塩	少々
●タバスコ	8振り(お好みで)

栄養成分(1人分)

エネルギー：70kcal
たんぱく質：0.7g
脂質：3.1g
炭水化物：9.6g
食物繊維：1.1g
食塩相当量：0.5g

《作り方》

- ①玉ねぎ、ピーマンはみじん切りにして、水に10分ほどさらしておく。
- ②トマトを5mmの角切りにする。
- ③①の水気を手で絞る。
- ④●の調味料を混ぜて、②と③に和えたら完成！

※写真：そうめんの上にツナ缶と「トマトサルサソース」をのせています！



暑い日でもさっぱり食べられる！アレンジ色々！！
お魚離れをしている方必見！えごま油で質の良い油をとろう♪

レシピ作成：クリエイトエス・ディー管理栄養士