



もっと野菜をたべましょ～

ミニトマトのマリネ

＜材 料＞	4人
ミニトマト	12個
水	200ml
昆布	5cm（ハサミで細切りにする。）
昆布茶	小さじ1



＜作り方＞

- ① 水に昆布を30分位浸し、火にかけ、沸騰直前に塩をで味を調え、火を止めトマトを加える。
- ② 1時間ほど漬け込む。

- *たくさん作って常備菜にもなります。
- *冷蔵庫で冷やしてもOK
- *きゅうりやナスなども作れます。

野菜に含まれる食物繊維は
糖尿病、脂質異常症、高血圧など
生活習慣病の予防に効果があります

熱量 42Kcal 蛋白質 1.5g 脂質 1.8g 食物繊維 1.7g 塩分 0.4g

