



# 夏野菜をたべましょう！！

## トマトのヘルシーカプレーゼ風

<材 料> 2人分

トマト中 1 個 絹ごし豆腐 1/2 丁

\*ドレッシング\*

オリーブ油大さじ 1 レモン汁小さじ 1 乾燥バジル少々 塩少々 こしょう少々

<作り方>

- ① 豆腐はキッチンペーパーに包みレンジで 3 分加熱し、お皿を重しに 1 枚のせ粗熱が取れるまで水切りをする。
- ② ドレッシングはすべて混ぜ合わせておく。
- ③ トマトは半分に切り、5 mm の薄切りにしておく。豆腐も 5mm に切っておく。
- ④ 器にトマト、豆腐を交互に盛りドレッシングを回しかける。  
冷蔵庫で冷やすとさらにおいしく食べられます。



トマトは約 95% が水分で夏の気温が上昇し水分が失いやすい時の水分補給にも役立ちます。トマトには自然に含まれる電解質やミネラルもあり水分の吸収を促進します。トマトにはビタミン A、ビタミン C、ビタミン K、カリウム、リコピンも豊富に含まれています。

\*熱量 116Kcal 蛋白質 4.2g 脂質 8.8g 食物繊維 0.98g 塩分 0.2g

