

トマトと枝豆のサラダ

主食

主菜

副菜

汁物



エネルギー 130kcal たんぱく質 13.9g 脂質3.0g
炭水化物 14.8g 食塩相当量 0.8g

🕒 調理時間 / 15分

🥬 野菜量 / 90g

材料（1人分）

- ミニトマト 6個
- 枝豆（茹でたもの又は冷凍品） 30g
- 水煮ツナ缶 50g
- とうもろこし（茹でたもの又は缶詰又は冷凍品） 40g
- ポン酢 適量

作り方

- ①ミニトマトはヘタを取った後、半分にカットする
- ②ツナは缶の水けをきっておく。とうもろこしは缶の場合は、水気をきっておく。
- ③ボールに材料を入れ、ポン酢を加えて良く和える

🍴 中食と組み合わせたバランス献立

※紹介したレシピと中食を組み合わせた献立例を紹介しています。
紹介レシピの先頭には、★印を付けています。

主食 ごはん

副菜
② —

主菜 さばの塩焼き

汁物 豚汁

副菜
① ★トマトと枝豆サラダ

デザート・ドリンク フルーツヨーグルト

メニュー提供： 実践女子大学 食生活科学科健康栄養専攻