



／もっと／

# 野菜を 食べよう

協力 庄内町食生活改善推進員協議会

## ミニトマトときゅうりのごま和え



エネルギー47kcal、たんぱく質1.8g、脂質0.9g、食塩相当量0.4g ※1人当たり

### 材料 (2人分)

- ・ミニトマト…………… 10～15個 (200g)
- ・きゅうり…………… 1/4本 (30g)
- ・めんつゆ(3倍濃縮)…………… 大さじ1/2
- ・すり白ごま…………… 大さじ1/2

- ①ミニトマトはへたをとり、半分に切る。きゅうりは縦に2～3か所ピーラーで皮をむき、3～4mm幅の輪切りにする。
- ②ボウルに①を入れ、めんつゆ、すり白ごまを加えて和える。

### ポイント

夏野菜には水分とカリウムが豊富に含まれており、水分を補いつつ、カリウムの利尿作用により体温を下げる効果があります。暑い日が続き、食欲が落ちたり、軽い食事で済ませがちになっていませんか？夏バテや熱中症予防のためにも1日3食しっかり食べ、食事の時は食品を2～3品以上組み合わせることを意識しましょう。(例：めんプラス鯖缶やトマトなど)



佐藤静子さん 梅木順子さん