

東金市食生活改善会のおいしいレシピ トマトとたまねぎのサラダ

トマトは生でたくさん食べられるので、ビタミンCを効率よく摂ることができます。

材料 4人分

🕒 5分

- | | | | | |
|-------|------------|---|--------|----------|
| ●トマト | 2個 (300g) | A | ●塩 | 小さじ1/2 |
| ●たまねぎ | 1/4個 (50g) | | ●こしょう | 少々 |
| ●パセリ | 適量 | | ●酢 | 大さじ1・1/2 |
| | | | ●オリーブ油 | 大さじ2 |



1人分 栄養価

エネルギー 87kcal たんぱく質 1.0g
脂質 6.1g 食塩相当量 0.7g

地産地消



トマト

千葉県は全国5位

※令和4年農産産出額

千葉県産トマトは、1月から2月、5月が旬で、6月が潤沢期です。白子町、富里市、旭市、山武市などが主な産地となっています。緑色が幾分残っているものは、常温で熟させてから冷蔵庫に入れましょう。

作り方

- 🍴 トマトは一口大に切る。たまねぎは、みじん切りにして水にさらす。
- 🍴 ボウルに(A)を入れ、よく混ぜ合わせる。オリーブ油を少しずつ加えながら、さらに混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- 🍴 器にトマトを盛り、たまねぎ、刻んだパセリを散らし、ドレッシングを回しかける。



東金市
管理栄養士 監修

1日の食塩摂取量の目標値(成人)が0.5g引き下げられました

2020年度より新基準

男性7.5g未満 女性6.5g未満です

主食(ごはん)の塩分量

塩分量は商品や調味料により異なります

ごはん(普通盛り)



塩分 0.0g
234kcal

ピラフ(1人前)



塩分 2.5g
573kcal

チャーハン(1人前)



塩分 3.8g
618kcal

塩分を
摂りすぎない
工夫

味つけないごはんの塩分は、ゼロです。
一方、味をつけた場合、主食として食べる量が多いので、
1食分でみると塩分が多くなりがちです。
組み合わせる料理は、うす味のものにしましょう。



大和支部