

たことトマトのマリネ

トマトはビタミンC、ビタミンE、リコピンが豊富に含まれています。

材料 4人分

🕒 5分(戻し時間は含まない)

●ゆでたこ	120g	●砂糖	小さじ2
●トマト	1個(200g)	●塩	小さじ1/4
●カットわかめ	4g	●しょうゆ	小さじ1
●こしょう	少々	●レモン汁	小さじ2
		●オリーブオイル	小さじ2

(A)



1人分 栄養価

エネルギー 83kcal たんぱく質 11.5g
脂質 2.5g 食塩相当量 1.1g

地産地消



トマト

千葉県は全国7位 ※令和6年農業産出額
原産地は南米ペルーのアンデス高原とされています。日本には江戸時代初期に観賞用として伝わりました。その後、明治時代に食用としてキャベツや玉ねぎなどの西洋野菜と共に欧米から導入されました。

作り方

- カットわかめは水で戻して水気を切る。
- トマトは食べやすい大きさに切る。ゆでたこは食べやすい大きさにそぎ切りする。
- ボウルに(A)を入れて混ぜ、トマト、ゆでたこ、わかめを加えて混ぜ合わせ、こしょうで味をととのえる。



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

ドレッシングの塩分量

ごまドレッシング
大さじ1(15g)

塩分 0.5g

ごまドレッシング
(カロリーハーフ)
大さじ1(15g)

塩分 0.6g

ごまドレッシング
(ノンオイル)大さじ1(15g)

塩分 0.7g

塩分量は商品により異なります

塩分を
摂りすぎない
工夫

ドレッシングの1食分の目安量は小さじ1くらいです。カロリーハーフやノンオイルのものは、通常のドレッシングと比べると塩分が多い傾向にあるので、かけすぎには注意しましょう。



丘山支部