



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

ミニトマトときゅうりの洋風白和え



【材料】(2人分)

ミニトマト	10個 (150g)
きゅうり	1本 (120g)
木綿豆腐	1/2丁
あらびき黒胡椒	適量
<A>	
塩	小さじ 1/5
オリーブオイル	小さじ 2
白すりごま	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 1/3

【エネルギー 137kcal、塩分 0.6g、野菜総量 135g】

【作り方】

- ① 木綿豆腐はペーパーに二重に包んでしばらく置き、水切りする。
- ② ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。きゅうりは皮をピーラーでしま模様にもむき、5ミリの厚さの輪切りにする。
- ③ ボウルに、①を手でちぎって入れ、Aを加えて混ぜる。②を加えて和え、器に盛りつけて黒胡椒をふる。



人材バンク
管理栄養士
浜本 千恵

夏野菜の定番である、ミニトマトときゅうり。一年中ありますが、旬の時期は美味しいだけでなくビタミン C やカリウムといった栄養素が豊富になります。また安価なのも魅力ですね。そのまま食べたり、ドレッシングで食べるのもいいですが、簡単な調理でおしゃれな一品に仕上げてみましょう。豆腐とオリーブオイル、黒胡椒をプラスすることで、イタリアンなサラダに変身します。忙しい夕食の一品にプラスしてみましょう。

また高血圧の方にもおすすめの減塩メニューです。夏は血圧が低くなりやすいと油断していると、あっという間に悪化してしまいます。減塩に努めるだけでなく、ナトリウムの排出に効果のあるカリウムたっぷりのきゅうりや、血管にハリをつけるビタミン C 豊富なミニトマトをたっぷり食べましょう。

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793



<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>