

トマトとしらす干しの和え物

*目安：2歳以降～



栄養成分量 (1人分)

エネルギー	50 kcal	たんぱく質	3.2 g	
脂質	0.3 g	炭水化物	9.1 g	食塩相当量 0.7 g

材料 (4人分)

トマト	4個 (600g)	
しらす干し	大さじ4	
A	酢	大さじ4
	だし汁	大さじ1・1/3
	薄口しょうゆ	小さじ1・1/3
	さとう	小さじ2

作り方

- ① トマトはへたをとり、一口大に切る。
- ② フライパンにしらす干しを入れ、弱火でサッと炒める。
- ③ ボウルにAを入れて混ぜ、①、②を和える。

トマトに含まれるリコピンのはたらき

- 紫外線から皮膚を守ります
- 活性酸素から細胞を守り、動脈硬化や生活習慣病予防に役立ちます