

スタッフの一押しレシピ No. 31

2026. 7. 17
中東遠総合医療センター
栄養室

トマトおろし酢和え



材料（4人分）

トマト	120 g	【A】	酢	大さじ2
大根	200 g		砂糖	大さじ1
みつば	お好みの量		塩	ひとつまみ

作り方

- ① 大根をすりおろし、軽く水気を切る
- ② トマトを湯むきし、1～2cmの角切りにする
- ③ みつばを長さ2cmに切る
- ④ ボウルに【A】の調味料を混ぜ合わせ、①～③を加えて和える
- ⑤ 器に盛り付けて完成



栄養価（1人分）

エネルギー	27 kcal
たんぱく質	0.4 g
脂質	0.1 g
炭水化物	6.6 g
食塩	0.1 g



スタッフの一押しポイント



さっぱり大根おろしとトマトで
暑い日にも食べやすい一品
彩りも鮮やかで食欲をそそります♪