

トマトの カップサラダ

食塩
0.2g

(作り方)

- ① トマトはヘタを上にして半分に切り、中身をくり抜く
- ② パプリカ、きゅうりは小さめの角切り、水気を切ったトマトの中身も角切りにする
- ③ ボウルに②とツナを入れ、ごまドレッシングを加えて和える
- ④ くり抜いたトマトに、スプーンで具材を詰め、最後にパセリを添える。

(材料)

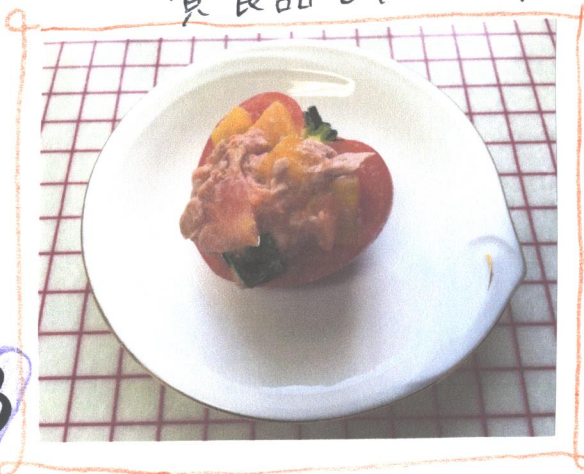
- | | |
|--------------|-----------------|
| トマト ... 70g | ツナ ... 10g |
| パプリカ ... 10g | ごまドレッシング ... 5g |
| きゅうり ... 10g | パセリ ... 適量 |

<栄養成分表示>

エネルギー ...	43	kcal
たんぱく質 ...	2.7	g
脂質 ...	1.5	g
炭水化物 ...	5.3	g
食塩相当量 ...	0.2	g

<ポイント>

- ★ 塩分の少ないドレッシングを使う
↳ ノンオイルドレッシングは、エネルギー量は低いけど塩分高めです!!
- ★ ドレッシングの量を減らす
↳ 味の濃い野菜や塩分の少ないタンパク質食品を使って味に変化を!!



タンパク質食品
... ツナ、ささみ

野菜
... パプリカ
トマト
セロリ など