



## トマトとなすのみぞれ和え



### 1人分

エネルギー	24kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.1g
塩分	0.7g

### <材料 4人分>

トマト	200g
なす	100g
大根	100g
醤油	18g (大さじ1)
だし汁	5g (小さじ1)

### ●作り方

- ①なすは縦2つに切り、半月切りにしてレンジで蒸す。
- ②トマトはさいの目に切り、大根はすりおろし、軽く水を切っておく。
- ③材料をあわせて調味料を加えて混ぜる。

### ●栄養士一口メモ

- ・おろしで和え、さっぱりとした口当たりになっています。
- ・低カロリーの一品です。
- ・酢やごま油を加えて、中華風アレンジすることもできます。