

キッチンGAMA



旬の味
シリーズ

☆旬の味レシピ☆ ミニトマトのピクルス

【材料】2人分



A

ミニトマト	10個
〔穀物酢〕	大さじ3(45ml)
水	大さじ3(45ml)
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/3
〔ローリエ(なくてもよい)〕	1枚

【作り方】

- ① ミニトマトはヘタを取り、洗います。
- ② Aの材料を鍋に入れて火にかけて、沸騰したら火を止め、ミニトマトを入れます。
- ③ 粗熱が取れたら、容器に入れ、冷めたら冷蔵庫に入れて冷やします。

【管理栄養士のワンポイント】

夏野菜はミネラルやビタミンが豊富に含まれるので夏バテ予防におすすめです。
中でもミニトマトはβカロテン(ビタミン A)や赤色の色素であるリコピンが豊富に含まれています。

【1人分の栄養価】

※ピクルス液を含む栄養価

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
52kcal	1.1g	13mg	0.4mg	1.0g



蒲郡市 健康推進課(保健センター)
TEL0533-67-1151
蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト

