



トマトの



おやつがわりにも
ぴったり♪

ひんやりハチみつ漬け



材料 4人分

- ミニトマト ~ 16粒(1人4粒)
⇒ヘタを取り、爪楊枝で背の皮に1カ所穴を開ける
- はちみつ ~ 大さじ2
- レモン果汁 ~ 小さじ1/2

湯むきも簡単
ですよ♪



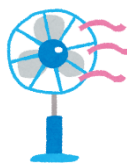
作り方

- 鍋にお湯を沸かし、ミニトマトを入れて1分ほど加熱して、冷水をはったボウルに取り出す。
- ミニトマトの皮をきれいに剥いて、ポリ袋に入れる。
- ②にはちみつ・レモン果汁を入れて優しく揉み合わせ、冷蔵庫で冷やす。
※ひと晩漬けるとさらに味が馴染み込んで美味しくなります!
- 器に盛り付けて完成。

【1人分の栄養価】

ビタミンCの1日あたりの摂取量100mgのうち、1/5ほど摂取できます!

エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	ビタミンC (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
50	0.7	0	20	0.25	0



水分補給は喉が渇く前にしましょう!

こまめな水分補給をしていますか? 飲み物の種類によっては、肥満の原因や脱水を起こす可能性があります!

麦茶 ミネラルが豊富で、水分補給に適しています。



水 ミネラルを含んでいない為、普段の水分摂取には適していますが、たくさん汗をかいた時には適しません。

無糖コーヒー・紅茶 カフェインが多く含まれているため、利尿作用があります。普段の水分補給には良いですが、たくさん汗をかいた時には適しません。

スポーツ飲料 ビタミン・ミネラル等を含んでいるため、たくさん汗をかいた時には適切ですが、砂糖が多く含まれているため大量に摂取すると肥満の原因になります。

