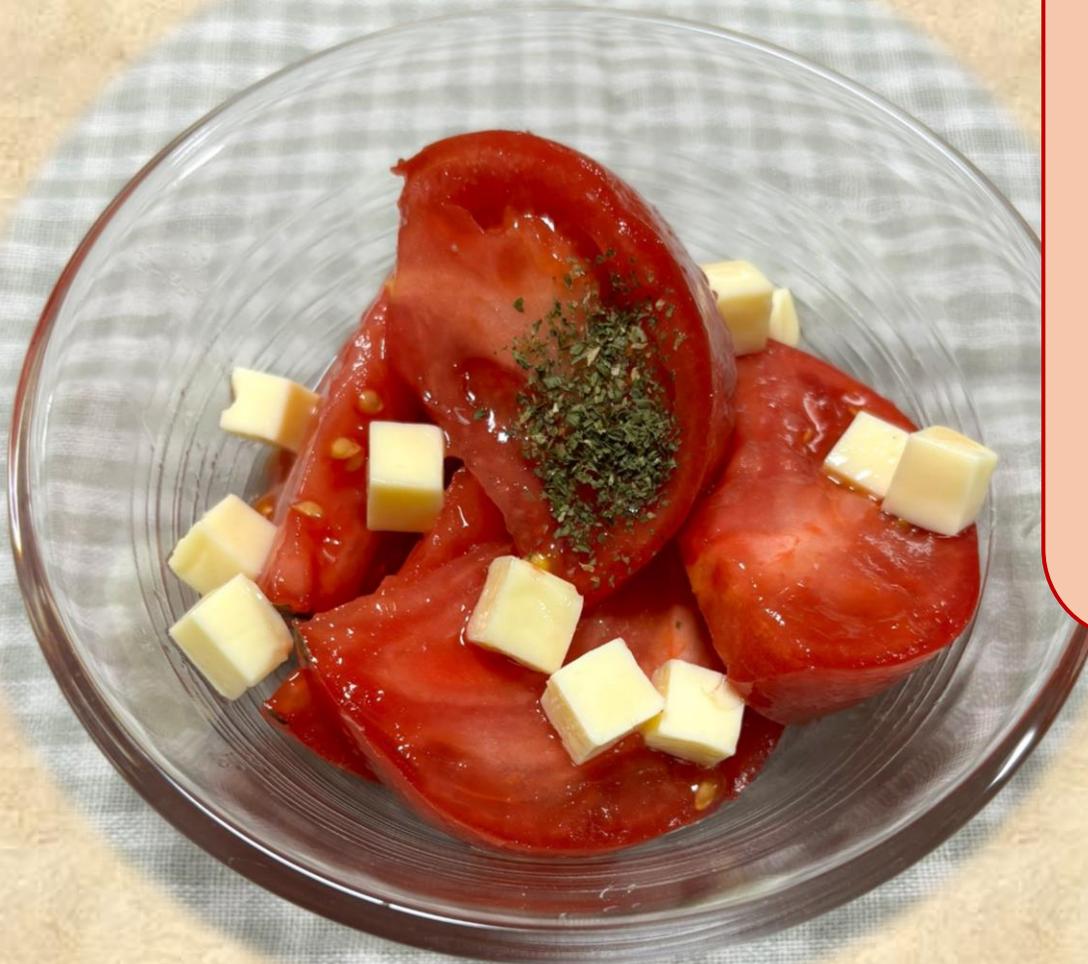


# トマトとチーズの ハニーマリネ



ひとりぶん  
1人分あたり

にほんじん しょくじせっしゅきじゅん ねんぱん  
(日本人の食事摂取基準2020年版)

エネルギー	: 138Kcal
たんぱく質 <sup>しつ</sup>	: 5.0 g
脂質 <sup>しつ</sup>	: 6.8 g
炭水化物 <sup>たんすいかぶつ</sup>	: 15.8 g
食物繊維総量 <sup>しょくもつせんいそうりょう</sup>	: 2.0 g
食塩相当量 <sup>しょくえんそうとうりょう</sup>	: 0.4 g
カルシウム	: 120mg

ちょうりじかん  
調理時間

5<sup>ぶん</sup>分

※冷やす時間は含みません。

# つく かた おいしい作り方

ざいりょう ひとりぶん  
・材料 (1人分)

トマト . . . . . 200g (1個)

プロセスチーズ . . . . . 15g (1個)

かんそう この  
乾燥パセリ (お好みで) . . . 0.5g

はちみつ . . . . . 7g (小さじ1)

こくもつす  
穀物酢 . . . . . 10g (小さじ2)

あぶら  
オリーブ油 . . . . . 2.7g (小さじ2/3)

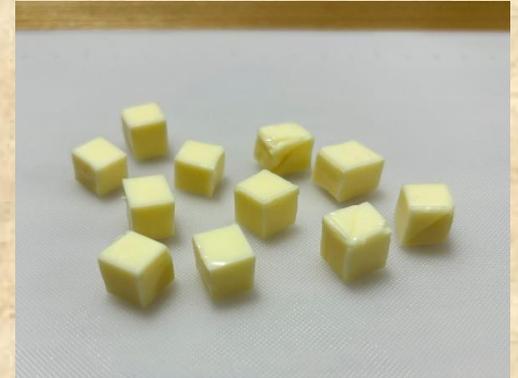
さいみまん こさま あた  
△はちみつは1歳未満のお子様には与えないように、  
ちゅうい  
ご注意ください。

## ☆ポイント☆

あまず  
甘酸っぱくてさっぱり  
こさま  
しているのでお子様にも  
おすすめ!



がたぎ  
1. トマトをくし形切りに  
する。



かく き  
2. チーズを1cm角に切る。



ざいりょう すべ ま  
3. Aの材料を全て混ぜ  
えき  
あわせたマリネ液と  
あ  
和える。



れいぞうこ ふん  
4. 冷蔵庫で15分ほど  
ひ うつわ も  
冷やして器に盛る。  
この  
(お好みでパセリをふる)