

登米の恵み 野菜レシピ



🌸 野菜コロコロもずく和え

材 料(4人分)

- ・きゅうり 1/2本
- ・トマト 1/2個
- ・長いも 4cm
- ・味付きもずく 2カップ

作り方

- ① きゅうり、トマトはさいの目切りにする。
- ② 長いもは皮をむき、さいの目切りにする。
- ③ もずくと和える。

[1人あたり]

エネルギー: 30kcal 食塩相当量: 0.6g



《ひとくちメモ》

- ◆夏野菜のきゅうりとトマトを使ったさっぱりレシピです。
- ◆きゅうりの生産量は県内1位です！95%が水分で、体を冷やす効果があり、暑い夏には欠かせない食材です。
- ◆トマトの赤い色はリコピンという色素で抗酸化作用を持っており老化やがん予防に効果があるといわれています。

♪ 登米市食生活改善推進員協議会 ♪