

トマトの冷たいスープ

小山産たっぷりメニュー

1人分の栄養価 エネルギー: 76kcal たんぱく質: 1.4g 脂質: 3.4g 塩分: 0.1g



※ 作り方 ※

- 1 トマトは皮を湯剥きする。きゅうりは皮をむく。野菜類をざく切りにする。
- 2 野菜とごはんをミキサーにかけて、とろとろの状態にする。
- 3 オリーブ油を加える。水を加えて飲みやすい濃度に調整する。
- 4 レモン汁、塩で味を調べ、冷たく冷やす。
- 5 器に注ぎ、よく洗ったレモンの皮をすって振り入れる。



よ〜く冷やすとおいしいよ

※ 材料 4人分 ※

完熟トマト……………600g
きゅうり……………1/3本
玉ねぎ……………30g
ごはん……………30g
オリーブ油……………大さじ1強
レモン汁……………大さじ1
塩……………2つまみ
レモンの皮……………少々



一回メモ

トマトは完熟のものを選びましょう。ごはんを入れることで、やさしい甘味ととろみがつきます。



ほうれん草のピーナッツ和え

小山産たっぷりメニュー

1人分の栄養価 エネルギー: 83kcal たんぱく質: 3.9g 脂質: 5.3g 塩分: 0.5g

※ 作り方 ※

- 1 ほうれん草は3cmの長さに切り、色よくゆでる。ザルにとり、水にさらして水気をしぼる。めんつゆをかけておく。りんごは皮をつけたまま、細い千切りにする。
- 2 Aの材料をよく混ぜ、りんごとほうれん草を和える。



お弁当にもぴったり!



※ 材料 4人分 ※

ほうれん草……………1束(200g)
めんつゆ……………小さじ1/2
りんご……………1/3個(70g)
A ピーナッツバター…40g
砂糖……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ2



一回メモ

ピーナッツバターのコクがいつもとは違ったおいしさに。ほうれん草の水気はよくきりましょう。