

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: 76 kcal たんぱく質: 1.4 g 脂質: 3.4 g 塩分: 0.1 g



* 材料 4人分 *

完熟トマト	600 g
きゅうり	1/3本
玉ねぎ	30 g
ごはん	30 g
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



* 作り方 *

- 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。
- 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。
- 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。
- レモン汁、塩で味を調え、冷たく冷やす。
- 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

一口メモ

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できます。

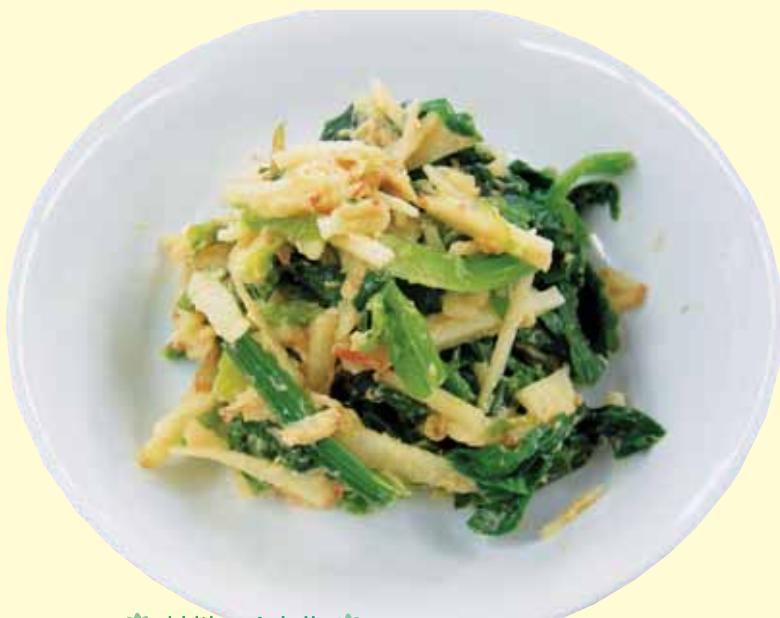


ほうれん草のピーナツ和え

小山産たっぷりメニュー

1人分の栄養価

エネルギー: 83 kcal たんぱく質: 3.9 g 脂質: 5.3 g 塩分: 0.5 g



* 作り方 *

- 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。
- 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(200 g)
めんつゆ	小さじ1/2
りんご	1/3個(70 g)
A ピーナツツバター	40 g
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2



一口メモ

ピーナ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。

