おすすめ健康レシピ

（令和８年７月）

『トマトのはちみつレモンマリネ』

こんにちは。管理栄養士の「もも」です。

トマトに含まれるリコピンやカリウムに塩やレモンをプラスすることで、失われたミネラルも補いやすくなります。今月は熱中症予防のための食材が多く含まれたレシピを紹介します。

☆トマトのはちみつレモンマリネ

【材料】（２人分）

・トマト　２個

・オリーブオイル　大さじ1

・酢　大さじ1

・レモン汁　小さじ1

・はちみつ　小さじ2

・塩　ひとつまみ

【作り方】

① トマトはへたを切り落とし、食べやすい大きさに切る

② オリーブオイル、酢、レモン汁、はちみつ、塩を全て混ぜ合わせ、トマトにからめる

③ 冷やして味をなじませたら出来上がり

【栄養】（１人分）

エネルギー：１１７kcal

たんぱく質：１．４g

脂　　　質：６．２g

炭水化物：１５．１g

食塩相当量：０．５g