



生野菜 1・2・3 ～いそどりミニトマト～



カラフルなミニトマトを洗うだけ



●栄養価 (1人分)
エネルギー 21kcal
たんぱく質 0.8g
脂質 0.1g
食塩相当量 0.0g

●材料 (1人分)

赤、オレンジ、黄色、緑色などのミニトマト5、6個 (約70g)

●つくり方

- ① ヘタを取って、流水で洗う。
- ② 小さいお子さんや高齢の方は、のどに詰まらせないよう、1/4サイズなどの食べやすい大きさに切る。

●アドバイス

- ① 色が異なるものを使った方が見ばえが良いです。
- ② きれいに切るコツは、よく切れる包丁を使うこと、鮮度のよいトマトを選ぶことです。

ワン
ポイント



POINT

ヘタを取ってから洗ったほうが衛生的です。