

8月のレシピ

【副菜】野菜30g

【1人分栄養価】 エネルギー95kcal  
たんぱく質4.8g 食塩相当量0.5g

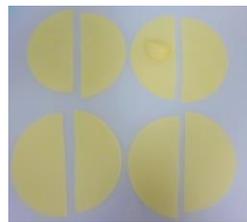
## トマトとチーズのミニサラダ



材料 4人分			
餃子の皮	8枚	ミニトマト	12粒
にんにく	1かけ	プロセスチーズ	4個 (60g)
オリーブ油	小さじ1/2 (2g)	醤油	小さじ1/2 (3g)
		酢	小さじ1/2 (3g)

### 【作り方】

①餃子の皮を半分に切り、にんにくの断面をこすって香りづけした後に、スプーンでオリーブ油をまんべんなく広げてつける。(にんにく強めが好みの場合はすりおろしたにんにくをオリーブ油に混ぜてから塗る)



②オーブントースターで①を2～3分焼く。



③ミニトマトは1/4に切る。チーズは1cm角のサイコロ状に切る。



④ボールに調味料を合わせ③を和える。

⑤④を器に盛りつけ、②を添える。②にのせて食べる。



町内でも生産されているトマト！色素成分のリコピンは抗酸化作用があり、抗がん作用や循環器疾患予防作用があります。