



清流の国ぎふ

野菜ファーストプロジェクト ベジランチレシピ



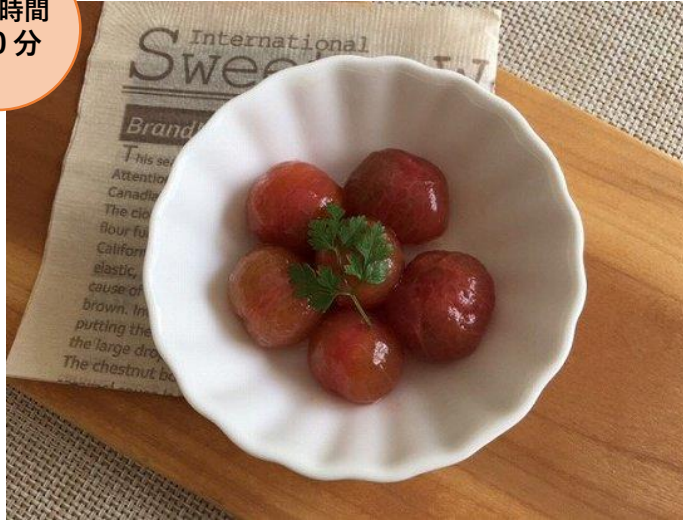
ミニトマト

緑黄色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



調理時間
10分



ミニトマトのハニーマリネ

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー・・・127kcal
 たんぱく質・・・1.3g
 脂質・・・6.6g
 炭水化物・・・17.2g
 食塩相当量・・・0.0g
 野菜の量・・・120g

発行：岐阜県保健医療課・保健所

材料 (9号カップ2個分)

ミニトマト・・・12個 (240g)
 A [はちみつ・・・大さじ1
 オリーブ油・・・大さじ1
 りんご酢・・・大さじ1

作り方

- ①ポリ袋にAを入れ、袋の上からもんで混ぜる。
- ②ミニトマトは沸騰した湯にさっとくぐらせ、水にとり皮をむく。(湯むき)
- ③②を①の袋に入れ、口を縛ってしばらくおいて味をなじませる。

出来上がり後、すぐ食べられますが、30分から一晩程置いておくことで、よく味がなじみます。

☆料理を作ってインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆