

トマトとしらすのポン酢和え

材料 《一人分》

トマト	40 g
玉ねぎ	15 g
しらす干し	3 g
かつお節	1 g
味ぽん	2.5 g



暑い夏にあっさりと、冷して食べるとおいしい簡単な和え物です。
カルシウムが豊富なしらす干しを使用しており、結石患者さん向けレシピです♪
※しらす干しは塩分が多いので、ポン酢の使用量は少なめにしましょう！

作り方

- ① 玉ネギを薄めスライスに切り(スライサーでもOK)、さらに長さを半分に切る。
5分程度水にさらし、ざるに上げて軽く絞り、水気をしっかり切っておく。
- ② トマトは1.5cm角程度の大きさに切っておく。
- ③ ボウルに味ぽんを計量し、しらす干し、①の玉ネギ、②のトマトを加え
軽く和えた後、かつお節を均等に全体に混ぜ合わせる。

材料	一人分 g	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	カリウム mg	リン mg	塩分 g	カルシウム mg
トマト	40 g	8	0.28	84	10	0	3
玉ねぎ	15 g	5	0.15	23	5	0	3
しらす干し	3 g	6	1.22	15	26	0.2	16
かつお節	1 g	4	0.77	9	8	0	0
味ぽん	2.5 g	2	0.11	0	0	0.22	0
合計		25	2.53	131	49	0.42	22

原泌尿器科病院 栄養科