



ミニトマトのはちみつ漬け

材料 (4人分)

※ミニトマト……………約300g

はちみつ……………60g

レモン果汁……………大さじ1

※高根沢町の農産物



作り方

- ① ミニトマトはヘタを取って湯むきする。
- ② はちみつとレモン果汁を保存容器に入れ、①のトマトと一緒に漬け込む。

【栄養価(1人分)】

エネルギー68kcal たんぱく質0.9g 脂質0.1g 食塩相当量0.0g

食改さんがおすすぬ!

オリジナルレシピの



デザート 感覚でいただけます。

レモン果汁のかわりに**ゆず**を使っても**good!!**

食改さん(ヘルスメイト)って?

- 食生活改善推進員の略称
- ピンクのエプロンと三角巾がトレードマーク
- “私達の健康は私達の手で”をスローガンに「食」を通して地域で住民の方への健康づくりのサポート(ボランティア活動)をしています。

