

# トマトとベーコンのサラダ

## <作り方>

- ① トマトは1.5cm角に切る。
- ② きゅうりは1.2cm角に切る。
- ③ コーン缶はざるにあげて、汁気をきる。
- ④ ベーコンは1cm幅に切り、油(分量外)で炒める。
- ⑤ **ドレッシングの調味料**を合わせ、①～④を和える。

ベーコンをハムやしらす干しにしても  
おいしいですよ！



●栄養価 (大人1人分)  
 エネルギー 86kcal  
 たんぱく質 2.2g  
 脂質 5.1g  
 塩分 0.5g



| 材 料 (大人4人分)   | ぱくぱく   | かみかみ後期 | かみかみ前期                          | もぐもぐ                          | ペースト             |
|---------------|--------|--------|---------------------------------|-------------------------------|------------------|
| トマト 中1個(200g) | 1.5cm角 | 1cm角   | 湯むきをした後<br>へたの方を5mm角            | 湯むきをした後<br>先の方を5mm角           | もぐもぐを<br>ペーストにする |
| きゅうり 1本(120g) | 1.2cm角 | 7mm角   | しま模様に皮をむき圧力鍋で<br>8分加圧後1cm正方5mm幅 | 皮をむき圧力鍋で8分加圧後<br>1cm正方3mm幅に切る |                  |
| コーン缶 40g      | そのまま   |        | クリームコーン缶をこしてなめらかにする             |                               |                  |
| ベーコン 2枚(40g)  | 千切り    | 1cm千切り | 茹でてみじん切り                        | 茹でてざらつきのあるペースト                |                  |

|             |      |          |
|-------------|------|----------|
| 調<br>味<br>料 | 酢    | 大さじ1弱    |
|             | 砂糖   | 大さじ1と1/3 |
|             | 油    | 小さじ1     |
|             | 塩    | ひとつまみ    |
|             | こしょう | 少々       |

### トマトの栄養

**リコピン** : トマトの赤い色素。抗酸化作用が強く新陳代謝を高め、生活習慣病予防やアンチエイジングなど健康維持に役立つ。

**βカロテン** : 体内でビタミンAに変化し皮膚や髪、目の健康維持に役立つ。

**クエン酸** : トマトの酸味のもと。食欲増進や疲労回復効果がある。



※こどもは大人の2/3量が目安です。 ※都合により、給食の食材を変更する場合があります。