



1人分栄養素	
エネルギー	31kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.2g
炭水化物	7.9g
食物繊維	1.5g
食塩	0.5g

塩とレモンのトマトジュース

材料〈1人分〉

- トマト(完熟のもの)……………中1
- レモン汁……………小さじ2
- 塩……………少々
- ミントの葉(飾り用)……………1枚

作り方

- ① トマトはへたをとりよく洗い、くし切りにする。
- ② ①と塩をミキサーに入れ、よく混ぜる。
- ③ ②をグラスに注いでレモン汁を加えてかき混ぜる。
- ④ ミントの葉を添えて出来上がり。

ポイントはここです!

レモンとトマトの酸味が合わさり爽やかな風味。食欲がないときにもさっぱり飲むことができます。素早く栄養補給ができます。さらに塩分補給もできるので、熱中症対策にもおすすめです。

