



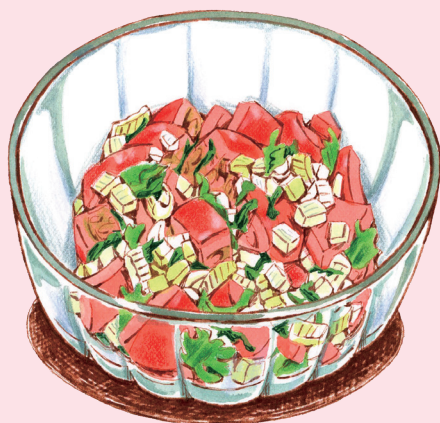
ゲンキ  
レシピ

## トマトとセロリのサラダ

○調理時間：5分 ○エネルギー：約70kcal

○食塩相当量：約1.0g

### 香味野菜でさっぱりと



暑くなり食欲が落ちてきた時は、食欲をそそる香味野菜を上手に取り入れましょう。また、酸味は唾液と胃液の分泌を促進させるので、味付けに酸味を加えることで、食欲増進や消化をサポートする効果が期待できます。暑い日はあらかじめ作っておいて、冷やして食べるのがおすすめです。

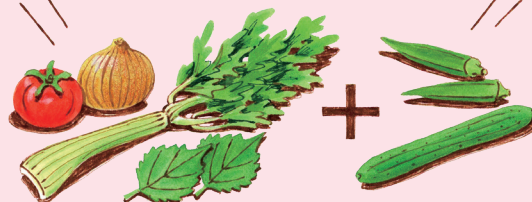
#### 材料(2人分)

- トマト …… 1個
- 大葉 …… 3~4枚
- 塩 …… 1つまみ
- 玉ネギ …… 1/4個
- かつおぶし …… 1g
- オリーブ油 …… 小さじ1
- セロリ …… 5cm
- しょうゆ …… 小さじ1
- レモン汁または酢 …… 大さじ1/2

#### 作り方

- ① トマトは1.5cm角、玉ネギはみじん切り、セロリは葉の部分は小さめに、茎の部分は5mm角くらいに切る。大葉は細切りにする。
- ② 材料をすべてボウルに入れて混ぜ合わせ、器に入れる。

他にお好みの野菜を加えても



レシピをYouTube（動画）でご覧いただけます。QRコードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。

～ MEMO ～