

チカラ

# ミニトマトの力



抗酸化作用が高いリコピンや、  
ビタミン、リノール酸、カロテン  
などが豊富に含まれており、  
そのほとんどがトマトよりも  
栄養価が豊富です。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## 水玉ちらし

調理時間  
**30分**

1人分  
**430kcal**

# 水玉ちらし

調理時間

30分

1人分

430kcal

## 【材料/3人前】

ご飯……………1.5合分(500g)  
ミツカン すし酢 昆布だし入り(または  
すし酢)……………大さじ3  
〈具材〉  
大根……………2cm  
魚肉ソーセージ……………1本  
錦糸卵……………卵1個分  
きゅうり……………1/2本  
ミニトマト……………3個  
イクラ……………大さじ1  
ミツカン すし酢 昆布だし入り…大さじ4

## 【作り方】

- ①大根、魚肉ソーセージ、きゅうり、ミニトマトは薄い輪切りにする。大根は、丸く型で抜き、「ミツカン すし酢 昆布だし入り」に15分程度漬け、汁けを絞る。錦糸卵は、丸く型で抜く。
- ②温かいご飯に「ミツカン すし酢 昆布だし入り」を混ぜ合わせ、器に盛り、①の具材とイクラを彩りよく飾る。