



ミニトマトの焼びたし

材料（ミニトマト10個分）

ミニトマト	10個
サラダ油	小さじ2
A 麵つゆ	50mL
水	200mL

栄養成分（10個分）

エネルギー	176kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	8.2g
糖質	18.6g
食物繊維	2.1g

根室市ホームページ
でレシピを公開中！





ミニトマトの焼びたし

作り方

- 1 ミニトマトはヘタを取って水気をよくふき取る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、焦げ色が付くまでミニトマトを焼く。
- 3 ②を合わせたAに一晩漬ける。

ミニトマトは大玉のトマトと比べて栄養価が高く、ビタミンAやビタミンCの量は約2倍です。油を使って加熱することで、ビタミンAなどの脂溶性ビタミンの吸収が良くなるだけでなく、旨味もアップします。