副菜―生物・野菜 q-01

トマト（1/2）

材　　料	分量（g）
トマト(1個：約100g)	50.00

エネルギー（kcal）	10
たんぱく質（g）	0.4
脂質（g）	0.1
カルシウム(mg)	4
鉄（mg）	0.1
VA（μg）	45
VB(mg)	0.03
VB2（mg）	0.01
塩分(g)	0
食物繊維（g）	0.5

MEMO

作り方

① トマトを洗浄する。

② 1/2に切る。