副菜―生物・野菜 q-03 **ミニトマト**

材　料	分量(g)
トマト(1人:2個)	30.00

エネルギー(kcal)	9
たんぱく質(g)	0.3
脂質(g)	0
カルシウム(mg)	4
鉄(mg)	0.1
VA(μg)	48
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0
食物繊維(g)	0.4

ミニ青菜わかめごはん，牛乳，うどん，大豆のサラダ，ミニトマト

作り方

① トマトを洗浄する。(ヘタのところをよく洗う)