

トマトと大根おろしのすし酢サラダ



食欲
不振

味覚
障害

吐き気

臭覚
障害

胃不
快感



❁材料(1人分)

★大根おろし	80g
トマト	中1/10個(20g)
☆すし酢	小さじ2
★大葉またはバジル	適宜
★オリーブオイル	小さじ1

栄養量(1人分)

エネルギー72kcal/蛋白質0.5g
脂質4.1g/炭水化物8.4g/塩分0.5g

乗り切りPOINT

塩味や醤油味が苦く感じる時、甘みを強く感じる時など、酢の酸味を活かした料理を試してみましょう。薬味の風味を活かして食べるのも一つです。しそに含む成分は胃液の分泌を促し、食欲増進につながります。

❁作り方

- ① 大根おろしの水を切っておく。
- ② トマトは湯むきをし、1.5~2cmの角切りにする。
- ③ ①②とすし酢を混ぜ合わせる。
- ④ 器に③を盛り、干切りにした大葉(またはバジル)を飾る。
- ⑤ オリーブオイルをかけてできあがり。