

# 栄養素一覧 (1人前)

レシピ名	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 相当量 (g)
完熟トマトのジャム	59	0.2	0	14.8	0.3	0
トマトとタコのカミカミわさび和え	75	7.2	1.9	8.7	1.9	1.1
トマトカレー	266	13.2	15	27.4	5.7	2.0
トマトの冷製パスタ	541	14.2	20	81	7.2	1.6
トマトのマリネ	80	1.1	6.5	4.1	0.6	0.9
トマト変わり冷奴	204	12.3	10.5	16.9	3.3	0.4
ミートソース	256	14.4	17.8	9.4	2.1	0.8
なすのラビゴット風ソース かけ	143	2.4	12.3	7.6	2.6	0.5
アジの トマトファルシ	109	12.3	2.4	7.4	2.5	1.6
夏野菜の キーマカレー	299	15.9	21.4	15.8	3.8	1.8
トマト豆腐	117	6.8	7.0	6.3	0.9	1.2
ほうれん草と トマトの酢の物	74	2.8	2.5	11.3	1.1	1.4
トマト 豆乳スープ	240	16.3	5.6	38.9	8.7	1.2
山形のだし風	17	0.7	0.1	3.6	0.4	0.6
えのきたっぷり ツナトマトパスタ	390	16.5	15.6	51.3	7.7	1.7
ミニトマトの マリネ	51	0.9	0.1	12.8	1.3	0.9