

<管理栄養士おすすめレシピ>

今回は、これから旬をむかえ、家庭菜園など多くのご家庭で作られている「トマト」を使用した簡単お手軽レシピです。

市販のドレッシングではなく、ひと手間かけた塩分控え目のレシピ！
トマトはビタミンCのほか活性酸素を除去する働きのあるリコピンが豊富です！

- ①玉葱はみじん切りにして塩でもみ、水にさらす。
- ②トマトはスライス、又は角切りなどお好みで大きさをそろえて切る。
- ③調味料をあわせる。酢、油、塩、こしょうをよく混ぜ合わせドレッシングを作る。そこに水気を切った玉葱を混ぜる。
- ④トマトを器に盛り、③の玉葱ドレッシングを上からかける。
- ⑤お好みでパセリを飾り出来上がり。

～トマトサラダ～

【材料（1人分）】

トマト…50g

玉葱…15g

パセリ…0.5g

酢…3g

植物油…1g

塩（0.2g）

こしょう…適宜



松本周遊バス【タウンズニーカー】

当院玄関前にバスが停車します。是非ご利用下さい。



タウンズニーカー時刻表		1	2	3	4	5	6	7	8
バス停名									
1	松本駅アルプス口	8:10	9:40	10:40	11:40	12:40	14:10	15:10	16:10
2	渚町	↓	9:42	10:42	11:42	12:42	14:12	15:12	16:12
3	なぎさライフサイト	↓	9:44	10:44	11:44	12:44	14:14	15:14	16:14
4	丸の内病院	↓	9:47	10:47	11:47	12:47	14:17	15:17	16:17
5	蛇原橋	↓	9:48	10:48	11:48	12:48	14:18	15:18	16:18
6	堀米新田	↓	9:49	10:49	11:49	12:49	14:19	15:19	16:19
7	合同庁舎	8:20	9:51	10:51	11:51	12:51	14:21	15:21	16:21
8	一之瀬脳神経外科病院	8:28	9:56	10:56	11:56	12:56	14:26	15:26	16:26
9	浮世絵博物館・歴史の里	8:32	10:04	11:04	12:04	13:04	14:34	15:34	16:34
10	堀米南	(回送)	10:08	11:08	12:08	13:08	14:38	15:38	16:38
11	信濃荒井	-	10:09	11:09	12:09	13:09	14:39	15:39	16:39
12	田川公民館	-	10:11	11:11	12:11	13:11	14:41	15:41	16:41
2	渚町	-	10:15	11:15	12:15	13:15	14:45	15:45	16:45
1	松本駅アルプス口	-	10:20	11:20	12:20	13:20	14:50	15:50	16:50

※1便は平日のみ運行、その他は平日、土休日共通

一之瀬脳神経外科 29.8.1現在