

おすすめレシピ
～夏野菜シリーズ～

「トマトサラダ」

1人分あたり

89kcal

塩分 0.2g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

真っ赤なトマト、そのまま食べてもおいしいものですが、簡単たまねぎドレッシングでおいしさ倍増！

トマトに含まれるビタミンCやリコピン、レモンや酢に含まれるクエン酸で夏の疲れを吹き飛ばしましょう！



【作り方】

- ① トマトは洗って水気をよくふき取ります。ヘタの部分を落とし、薄くスライスして皿に盛り付けます。
 - ② 玉ねぎはみじん切りにします。(辛味の気になる場合は、水にさらしてふきんで絞っておきます)
 - ③ A の材料を混ぜ合わせて、②の玉ねぎを加えて和えます。
 - ④ ①のトマトに③のドレッシングをまわしかけ、お好みで大葉やパセリのみじん切りをちらします。
- ※ 冷蔵庫で冷やして食べると味がなじみ、さらにおいしくいただけます。

【材料 2人分】

- ・トマト 1個
 - ・玉ねぎ(みじん切り 大さじ1)
 - ・オリーブオイル 大さじ1
 - ・酢 大さじ1/2
 - ・レモン汁 大さじ1/2
 - ・砂糖 小さじ1/2
 - ・塩 ひとつまみ
 - ・コショウ(ブラックペッパー) 少々
- 大葉またはパセリなど

レシピ提供 十和田市 吉田様 栄養計算 管理栄養士 谷口典子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。