

## 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！



#### 【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	

#### 【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)Aの材料を混ぜ合わせて、②の玉ねぎを加えて和えます。
  - ④①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。

レシピ提供 十和田市 吉田様

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。