

トマトサラダ～玉ねぎドレッシングがけ～

エネルギー	42 kcal	たんぱく質	0.9 g	脂質	1.1 g
カルシウム	11 mg	食物繊維	1.1 g	食塩相当量	0.6 g



<材料4人分>

	トマト	2個(300g)
	玉ねぎ	小1/2個(80g)
A	酢	小さじ4
	砂糖	大さじ1
	濃口醤油	小さじ1
	サラダ油	小さじ1
	塩	小さじ1/4
	青じそ (パセリでも可)	少々

ポイント

玉ねぎの辛みやお酢の酸味、砂糖の甘みがバランスよく合わさり塩分控えめでもおいしくいただけます。

<作り方>

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらして水気を絞り、Aと合わせてドレッシングを作る。
- ② トマトはくし切りにして①と和え、器に盛り付ける。
- ③ 青じそを千切りにし、トマトの上のにのせる。