

トマトの和風サラダ

玉ねぎがトマトの味を引き立てます。ポン酢でさっぱりいただきます。



料理区別「つ(SV)」数 (1人分)

主食	副菜	主菜	牛乳・乳製品	果物
	1			

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
86 kcal	1.0 g	0.1 g	0.7 g

材料 (4人分)

トマト	小2個
玉ねぎ	小1/4個
生わかめ	50g
青ねぎ	2本
ポン酢	大さじ1と1/2

作り方

トマトは湯むきし、8mmくらいの輪切りにする。
玉ねぎは半分に切り、薄切りにし、水にさらす。(食べにくい人はみじん切りでもよい)
わかめは塩をよく洗い、さっと湯を通して食べやすい大きさに切る。

青ねぎは小口切りにし、水でさらす。

器にトマト、玉ねぎ、わかめの順に盛り付け、上に青ねぎを散らす。

ポン酢をかけていただく。