

トマトのカップサラダ



カップの中には、大根のおろし和え、ポテトサラダ、キャベツのサラダなど、いろいろ応用できます。

料理区分別「つ(SV)」数 (1人分)

| 主食 | 副菜 | 主菜 | 牛乳・乳製品 | 果物 |
|----|----|----|--------|----|
| | 2 | | | |

1人分栄養価

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 食塩相当量 |
|----------|-------|-------|-------|
| 125 kcal | 6.7 g | 8.0 g | 0.6 g |

材料 (4人分)

| | |
|---------------|------|
| トマト | 小4個 |
| 塩 | 少々 |
| 枝豆(ゆでて実を取り出す) | 60g |
| たまねぎ | 20g |
| ツナ缶 | 小1缶 |
| マヨネーズ | 大さじ1 |
| サラダ菜 | 8枚 |

作り方

トマトは上部をペティナイフでぐるりと切りこみを入れ、花形に切り離す。カップにする下側のトマトは中をスプーンでくりぬき、中に塩をふり、10分間ふせておき、水気をきる。くりぬいたトマトは種を除いてあらく刻み、水気をきる。

ツナは汁気をきる。たまねぎは薄く刻み、水にさらす。枝豆はゆでて実を取り出しておく。

の刻んだトマト、をあわせてマヨネーズで和え、のトマトカップに詰める。

器にサラダ菜を敷き、を盛り付ける。