



トマトサラダ

<材料・・・おとな4人分>

トマト・・・・・・・・・・400g（大2個）
 玉ねぎ・・・・・・・・・・35g（中1/6個）
 きゅうり・・・・・・・・・・30g（中1/3本）
 サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
 酢・・・・・・・・・・小さじ2
 塩・・・・・・・・・・2g
 こしょう・・・・・・・・・・少々

A

<作り方>

- ① きゅうり、玉ねぎは荒いみじん切りにし、玉ねぎは水にさらし、水気を切っておく。
- ② Aを混ぜ合わせ、①と和えておく。
- ③ トマトは一口大の乱切りにする。
- ④ ②③を和える。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	51 kcal
たんぱく質	0.9 g
脂質	3.1 g
塩分	0.4 g

お子さんには玉ねぎをサッと茹でてあげると食べやすくなります。

