

トマトのサラダ



材料：4人分

トマト	4個
玉ねぎ	50g
パセリ	少々
漬け物酢	適宜
(ゴマ油	少々)

【1人分】 エネルギー：33kcal
たんぱく質：0.8g 脂質：1.1g
炭水化物：5.7g ナトリウム：3mg

副菜



作り方

1. トマトはくし形切りにする。
玉ねぎはみじん切りにして、水によくさらして辛味をとる。
パセリはみじん切りにして布巾で包み、流水の中で緑の汁が出なくなるまでもみ洗いし、絞る。
2. 器にトマトを盛り、水気をきった玉ねぎのみじん切りをのせ、「漬けもの酢」をかけて/パセリのみじん切りを散らす。
3. 食べる直前まで冷蔵庫に入れ、よく冷やす。

☆好みで「漬けもの酢」にごま油を加えて、かけてもよい。