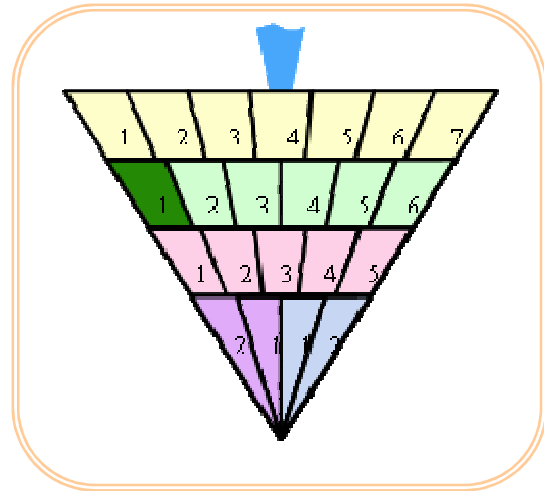




あおもりヘルシー食事バランスメニュー

🌸 トマトサラダ

副菜 1つ(SV)



☆ 栄養価(1人分)

エネルギー	78 kcal
たんぱく質	1.1 g
脂質	6.1 g
塩分	1.1 g

材料(2人分)		作り方	
トマト	140g	① トマトは湯むきして1cm厚さの半月切りにする。 ② たまねぎとパセリはは、みじん切りにし、布に包んで流水でもむ。 ③ Aの調味料にたまねぎとパセリを入れて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。 ④ トマトを器に並べ、ドレッシングを上からかける。	
たまねぎ	15g		
パセリ	少々		
A	しょうゆ		小さじ2
	酢		大さじ1
	植物油		大さじ1
	塩		少々
	こしょう	少々	

ワンポイントアドバイス



トマトは年中でまわっていますが、7月～10月の夏の時期は格別です！

時間のない時は、市販のドレッシングを使うと簡単にできます。