

ヘルシーメニュー (野菜)



＊＊トマトのサラダ＊＊

高知県栄養士会

【材料】 (1人分)

トマト	中1/2(個)
玉ねぎ	10g
下塩	0.1g
たくあん漬(甘口)	5g
酢	4g
油	4g
パセリ	少々

<栄養量(1人分)>

エネルギー	68kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	0.4g
食塩相当量	0.2g

【作り方】

- ① トマトは半分に切ってスライスする。食べにくい場合はサイコロ切りでも良い。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして塩をふり、しばらくしてから水けを絞る。
- ③ たくあん漬とパセリはみじん切りにする。
- ④ 分量の酢と油を混ぜ、②とみじん切りにしたたくあん漬を混ぜる。
- ⑤ 皿にトマトを盛り合わせ、④をかけて最後にパセリをふる。



トマトとたくあん漬の
少し変わったサラダです。
色彩が綺麗なので、食卓が
明るくなる1品です。
たくあん漬の代わりにらっきよ
う漬でも美味しくいただけます。