Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

ブルーチーズとトマトのサラダ～新玉ねぎスライスのっけ～

材料（４人分）

ブルーチーズ	５０ｇ
トマト中玉	２００ｇ（５～６個）
オリーブオイル	大さじ１
塩	１ｇ（小さじ１／６）
粗びき胡椒	少々
新たまねぎ	５０ｇ（約１／４個）
バジル又はイタリアンパセリ少々（あれば）	

《１人分の栄養価》
エネルギー 171kcal　塩分 1.4g

作り方

1　新たまねぎは縦１/４に切り、横に薄くスライスする。
　水にさらして１０分ほどでザルにあげ、水気を切る。

2　トマトはヘタをとり、食べやすい大きさに切る

3　ブルーチーズは細かくほぐし、２と合わせる。

4　３にオリーブオイル、塩、粗挽き黒こしょうを加えよく和える。

5　器に盛り、１をのせ、バジル又はイタリアンパセリを飾る。

Cooking Point

トマトの酸味が強い場合は、砂糖やはちみつを少々加えてもよいでしょう。
ブルーチーズが苦手な方は、クリームチーズに代えても美味しく食べられます。