


トマトと玉ねぎのマリネ風



材料 【4人分】

トマト	2個	
玉ねぎ	1/4個	
塩	小さじ1/3	
A	こしょう	少々
	酢	小さじ2
	しょうゆ	小さじ1/4
	オリーブ油	大さじ1

 <1人分の栄養価>
エネルギー 42 kcal

 塩分 0.4 g

作り方

- 1) 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらす。
- 2) トマトを一口大に切る。
- 3) Aを合わせてドレッシングを作る。
- 4) ボールに水気をきった玉ねぎとトマトを入れ、Aで調味する。
- 5) 冷蔵庫で15分ほど冷やし、味を馴染ませる。

Cooking Point

- ・しょうゆの代わりに、パセリとにんにくオイルを入れると洋風のマリネになります。
- ・玉ねぎを水にさらすのは、10分程度が目安です。



対象：子どもから
ご年配の方まで