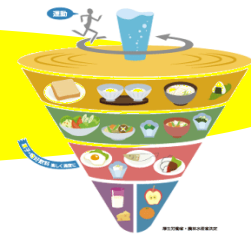
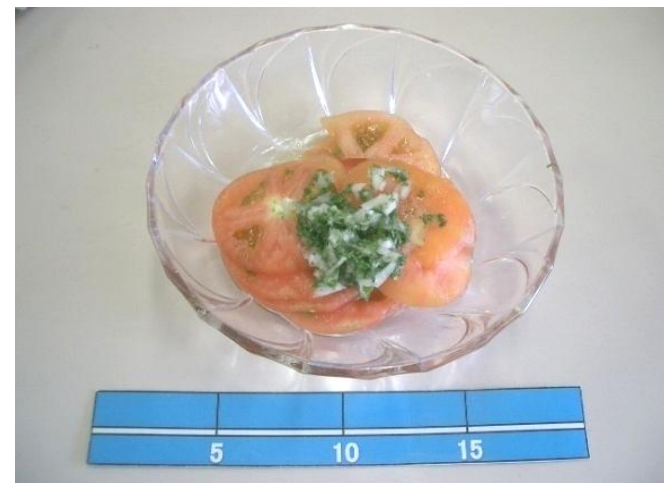
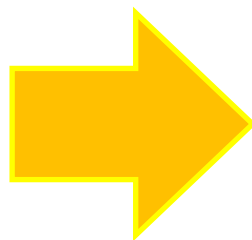
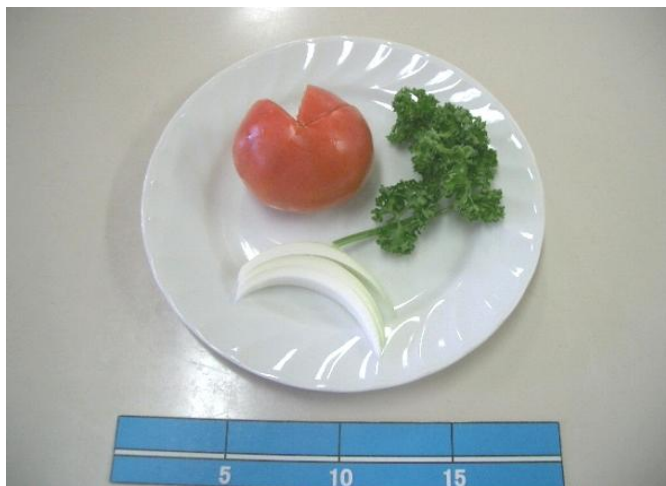


# 副菜編 もっと野菜を！ ~コマが回る食べ方のコツ



## ■ トマトのシンプルサラダ



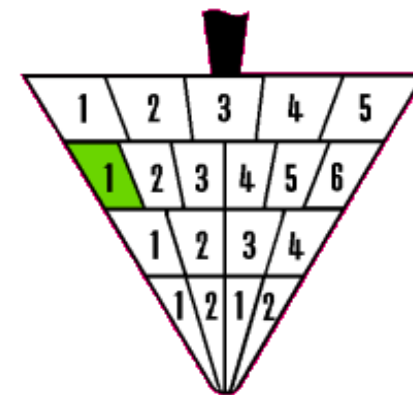
野菜総重量 117g

### 食事バランスガイド

#### ・副菜 1つ(SV)

～ 栄養価 ～

・エネルギー	84kcal
・タンパク質	1.0g
・カルシウム	17mg
・カリウム	254mg
・食物繊維総量	1.3g
・食塩相当量	0.5g



## ■ トマトのシンプルサラダ ～レシピ～

材 料	分量(1人分)	
トマト	100g	
玉ねぎ	15g	
パセリ	2g	
A	塩	小さじ1/12
	酢	大さじ1/2
	サラダ油	大さじ1/2
	こしょう	少々

### < 作り方 >

- ①トマトは熱湯にくぐらせ湯むきをし、薄い輪切りにして器に並べる。
- ②玉ねぎはごく細かいみじん切りにする。  
パセリは葉の部分のみみじん切りにする。
- ③ボウルにAを入れてよく混ぜ、②を加えてさらに混ぜ合わせる。
- ④①に③をかけて出来上がり。

### ★ ポイント ★

- ・トマトをほぼ1個食べることができるサラダで、ドレッシングも簡単に作ることができます。
- ・シンプルな味付けで、塩分も控えめなので、作ってみては？

