

トマトと玉ねぎのさっぱりサラダ



栄養価(1人分)

エネルギー 36kcal、たんぱく質 1.8g
脂質 0.1g、炭水化物 7.9g
食物繊維 1.6g、食塩相当量 0.3g

材料(2人分)

トマト	小2個(140g)
玉ねぎ	1/2個(100g)
大葉	2枚(2g)
かつおぶし	2g
ポン酢しょうゆ	小さじ2(10g)

作り方

1. トマトは8等分にくし切り、玉ねぎは薄く切る。
大葉は千切りにし水にさらし、キッチンペーパーで水けをしぼっておく。
2. 玉ねぎを沸騰した湯でさっと茹で水に取り、キッチンペーパーで水けをきつめにしぼる。
3. すべての材料をざっくり混ぜ、食べる直前混ぜ冷蔵庫で冷やす。
(そのままの状態でもOK)