



トマトとたまねぎサラダ



分量（4人分）

トマト	中2個（320g程度）
玉ねぎ	中1個（160g程度）
調味料	
しょうゆ	小さじ2（12g）
オリーブオイル	小さじ2（8g）
酢	小さじ2（10g）
ごま	小さじ4（8g）
塩	ひとつまみ（2g）
こしょう	適量



エネルギー	71kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	4.2g
食物繊維	1.7g
塩分	0.9g
	（1人分）

作り方

- ① トマトは5mm幅の半月に切る
- ② 玉ねぎは薄切りにして、30分ほど水にさらしておく
- ③ 調味料をよく混ぜ合わせてドレッシングを作る
- ④ トマトを皿に円形に盛り、水切りした玉ねぎを中心において、ドレッシングをかける

* 葉ネギを小さく切って加えると彩りが良くなり、シーチキンを加えると、たんぱく質がアップしますよ！

