



トマト冷盆

ほどよい酸味に食欲がわく！

〔材料〕（2人分）

トマト	100g
玉ねぎ	15g
パセリ	少々
しょうゆ	小さじ1弱
酢	小さじ1弱
サラダ油	小さじ1弱
食塩	少々

エネルギー	29kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	1.6g
炭水化物	3.2g
塩分	0.4g

〔作り方〕

1. トマトは縦半分に切り1～1.5mmに薄くスライスする。
2. 玉ねぎ、パセリはみじん切りにする。
3. ボールに、しょうゆ、酢、サラダ油、塩、2の玉ねぎとパセリを加えて混ぜ合わせておく。
4. トマトを器に盛って食べる直前に3の合わせ調味料をかける。

<調理のコツ>

甘くておいしいトマトを選んでください。水分が出て味がぼやけてしまうのを防ぐために、タレは食べる直前にかけてください。

<料理の工夫>

食欲のない時にも食べやすい料理です。トマトの皮を剥くと、口当たりがよくなって食べやすくなります。

～献立例～
 ごはん
 帆立とかぶのスープ
 五目豆腐
 トマト冷盆
 死° 枵入りココナツミルク

