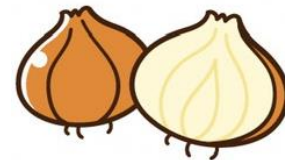




食改さんのおすすめレシピ



新たまねぎとトマトの三杯酢

材料（4人分）

新たまねぎ	400g（2個）	
ミニトマト	8個	
大葉	4枚	
A	酢	大さじ3
	薄口しょうゆ	小さじ1と1/2
	砂糖	小さじ2

作り方

- ①新たまねぎはさいの目切り（1cmの角切り）にし、熱湯で30～40秒ゆでて、ザルにとり冷ます。
- ②ミニトマトはヘタをとり、皮を湯むき（①の熱湯を使う）して4等分にする。
- ③Aを合わせて三杯酢を作り、①、②を混ぜ合わせて器に盛る。
- ④③の上にせん切りにした大葉をのせる。

ポイント



- 新たまねぎは甘酢に漬けておくと酢の物にしたり、マヨネーズでサラダにしたりと色々使えて重宝します。

栄養価（1人分）

エネルギー	：	55kcal
たんぱく質	：	1.4g
脂質	：	0.1g
食塩相当量	：	0.4g

