



食改さんのおすすめレシピ

トマトのコロコロサラダ



材料（4人分）

トマト	480g（2個半程度）	
青じそ	20枚	
玉ねぎ	60g（1/3個）	
A	ポン酢しょうゆ	大さじ2
	オリーブ油	大さじ1と1/2
	はちみつ	小さじ1

作り方

- ① トマトはヘタを取って大きめの角切りにし、ペーパータオルの上に置いて水気を切る。
- ② 青じそはせん切りにして、さっと水にさらし水気を切る。
- ③ 玉ねぎはみじん切りにして、Aと合わせる。
- ④ ③に①を加えて混ぜ合わせ、器に盛って②を飾る。

ポイント



- ポン酢ドレッシングがさっぱり美味しくトマトがたくさん食べられます♪

栄養価（1人分）

エネルギー	：	80kcal
たんぱく質	：	1.4g
脂質	：	4.6g
食塩相当量	：	0.5g

