

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}+100g

トマトの漬け込みサラダ



1人分野菜量 171 g

調理時間 40分



おすすめポイント

漬け込む野菜にパプリカやなすなどを
入れてもおいしく食べることが
できます。

宮崎県

トマトの漬け込みサラダ

(1人分あたり)

エネルギー		150 kcal
たんぱく質		1.7 g
脂 質		9.2 g
炭水化物		15.5 g
食塩相当量		0.3 g

材 料 (2人分)

トマト 200g (中1個)
 玉ねぎ 100g
 オクラ 16g (2本)
 セロリ 16g
 パセリ 10g
 オリーブオイル ... 大さじ1・1/2
 酢 大さじ3
 砂糖 大さじ1
 塩・こしょう 少々

作り方

- ① Aを合わせてドレッシングを作る。
- ② トマトは厚めの輪切りに、玉ねぎ、セロリは粗みじん切りにする。オクラは塩をふり軽く板ずりをしてさつと茹で輪切りにする。パセリはみじん切りにする。
- ③ ①のドレッシングに玉ねぎ、セロリを漬け込む。
- ④ 器にトマト、オクラを盛り、③を上からかけるようにのせて冷蔵庫で30分ほど冷やす。
- ⑤ 食べる直前に④にみじん切りにしたパセリを散らす。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

