

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}+100g

トマトの和風サラダ



1人分野菜量 114 g

調理時間 10分



\\ おすすめポイント /

ドレッシングを作っておけば、いろいろな野菜でさっと手軽に作れます。
ツナ缶を加えてもおいしいです。

宮崎県

トマトの和風サラダ

(1人分あたり)

エネルギー		67 kcal
たんぱく質		2.2 g
脂 質		3.1 g
炭水化物		8.2 g
食塩相当量		1.4 g

材 料 (2人分)

トマト		200g
長ネギ		20g
青じそ		3枚
かつお節		2g

ドレッシング

A	薄口しょうゆ		大さじ1
	酢		大さじ1
	ごま油		大さじ1/2
	砂糖		小さじ1

作り方

- ① トマトはざく切りにする。
- ② 長ネギはみじん切りにする。
- ③ 青じそは千切りにし、軽く水にさらしておく。
- ④ Aの調味料を混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ⑤ 皿に①と②を盛り付け、ドレッシングをかける。
- ⑥ 最後に③の青じそとかつお節をのせる。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

