

# 夏野菜のサラダ

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 32 kcal たんぱく質 2.1g

脂質 0.2g 炭水化物 7.1g 食塩 0.5g

## 材料 (4人分)

スナップエンドウ 200g

玉ねぎ 中1/2個

トマト 中1個

酢 大2

塩 適宜

あらびきこしょう 適宜

## 作り方

- ①スナップエンドウはすじを取りゆでる。
- ②玉ねぎは薄切りにして水にさらす。
- ③トマトは1口大の乱切り乱切りにする。
- ④スナップエンドウを食べやすい大きさに切り、玉ねぎの水気を切り、トマトと全部一緒にボウルに入れ、調味料で味を整える。

