

トマトの甘酢和え

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 33 kcal

たんぱく質 1.0g

脂質 0.1g 炭水化物 8.1g 食塩 0.5g

材料 (4人分)

トマト 400g

玉ねぎ 100g

酢 大1

レモン汁 大1

塩 少々

砂糖 小1

パセリ 少々

作り方

- ① トマトは一口大に切る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして水にさらし、水気を切っておく。
- ③ パセリもみじん切りにして水にさらし、水気をしっかり絞る。
- ④ ボウルに調味料を混ぜ合わせ、②を加え、①のトマトを和える。
- ⑤ 器に盛り、パセリを散らす。

