

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



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。

1人分野菜量 171g

宮崎県

(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

トマトの漬け込みサラダ

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

