

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



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。

1人分野菜量 114g

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

