

献立名「 トマトの冷製 」

献立の特徴； よく冷やす。

調理のポイント； トマトはきれいに切る。輪切りにするとおいしさが違う。

食品材料名	純使用量（g） （4人分）	作 り 方
トマト たまねぎ パセリ ノンオイルドレッシング	400 80 2 40	トマトはよく洗い、5mm厚さの輪切り 玉ねぎはみじん切りにし、水にさらす。 トマトを器にもり、その上に水気を切ったたまねぎを載せる。 冷蔵庫で30分冷やす 冷蔵庫で冷やすことで玉ねぎの辛味が無くなり食べやすくなります。 パセリもみじん切りにして水でさらし絞る。 パセリはあとでかけてもよいし、玉ねぎの上にかけて冷やしておいてもよい。 ドレッシングをかけていただく。

【1人あたり】 野菜の重量 120g

【1人当り栄養価】エネルギー；34kcal、脂質；0.1g、食物繊維；1.3g

バリエーション

