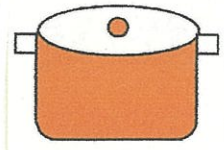


このレシピで

野菜が 75 g
とれます♪

ここがスゴイ！！



夏にぴったり！さっぱりメニュー★

トマトと玉ねぎの甘酢かけ



材料

- トマト 60g (小1/2個)
- 玉ねぎ(新玉ねぎがオススメ★) 15g (中1/6個)
- 酢 4g (小さじ1弱)
- 砂糖 ★ 1g (小さじ1/2弱)
- 塩 少々

ドレッシング
でも代用可！

作り方

- ① 玉ねぎを薄切りにして水にさらしておく。
- ② ★を全て混ぜて調味液を作り水気をきいた①を約10分漬ける。
- ③ トマトも8等分に切り、皿に盛り付け、その上に②を調味液ごとかける。

神奈川県立保健福祉大学 実習生