

登米の恵み 野菜レシピ



✿ カラフルサラダ

材 料(4人分)

・きゅうり	1本(130g)
・トマト	1個(180g)
・新たまねぎ	1玉(180g)
A・砂糖	大さじ2
A・しょうゆ	大さじ2
A・酢	大さじ2
A・サラダ油	大さじ1/2

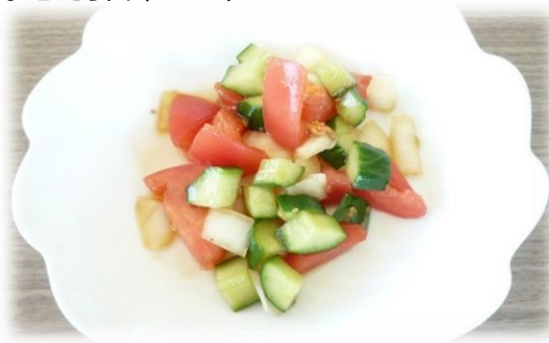
[1人あたり]

エネルギー:68 kcal 食塩相当量:1.3 g

※1日の野菜摂取目標量350gの1/3量

作り方

- ① きゅうり、トマト、玉ねぎは、食べやすく一口大に切る。
- ② Aの材料を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ③ ①に②を加え、全体に混ぜる。
- ④ 30分ほど味をなじませたら出来上がり



《ひとくちメモ》

新玉ねぎは生でも辛みが少なく、甘みがありシャキシャキした歯ざわりが持ち味です。玉ねぎの辛みが気になる場合は、薄切りにし15～30分置いたり、塩もみすると辛みが減り食べやすくなります。