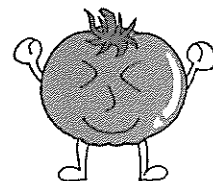


# トマトマリネ (4人分)

- トマト・・・・・・・・・・ 1個(180g)
  - 玉ねぎ・・・・・・・・・・ 1/2個(100g)
  - すし酢・・・・・・・・・・ 大さじ2
  - A オリーブオイル・・・・・・・・ 大さじ1
  - クレイジーソルト※・・・・・・・・ 少々
  - パセリ(みじん切り)・・・・・・・・ 少々
- ※ハーブとスパイスミックスの調味料

- ① トマトは2cmのざく切りにする。
- ② 玉ねぎは薄切りにする。
- ③ ①・②を合わせ、Aのドレッシングをかけ、冷蔵庫で10分程なじませる。
- ④ ③を器に盛り、パセリを散らす。

すし酢とクレイジーソルトを使って簡単味付け



1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
	56kcal	0.7g	3.1g	0.6g	9mg	0.2mg	0.9g