

トマトサラダ

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

トマト	100g
玉ねぎ	50g
① すし酢	10g(小さじ2)
② サラダ油	4g(小さじ1)



〈作り方〉

- ①玉ねぎは薄切りにし、水にさらし、しっかり水けをふきとる。
- ②①を混ぜて②を加える。
- ③トマトは輪切りにする。
- ④器にトマトを盛り、②をかける。



〈メモ〉

玉ねぎマリネはまとめて作っておくと便利です。
トマトを一口大に切って、マリネと合わせても良いです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 45kcal たんぱく質0.6g 食塩相当量0.3g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部