

トマトと水菜の和風サラダ



栄養価
一人あたり

エネルギー

87 kcal

材料 2人分

トマト	1個(180g)
水菜	1/2袋(100g)
しらす干し	大2杯(10g)
大葉	2枚

たんぱく質	4.5g
脂質	3.7g
炭水化物	10.5g
塩分	0.8g

(ドレッシング)

すりごま	小1杯	} A
砂糖	小2杯	
しょうゆ	小1杯	
酢	小1杯	
ごま油	小1杯	

作り方

- 1 トマトはくし形切りで食べやすい大きさに切る。水菜は4cm幅に切り、ボウルに入れて600Wで1分加熱する。
- 2 ①を皿に盛り付け、しらす干しを上からまんべんなく振りかける。
- 3 Aをよく混ぜ合わせ全体にかける。
- 4 大葉を5mm幅に切り、中央に盛り付けて完成。

これからの暑い季節にピッタリな、さっぱりしたサラダになっています。水菜は生でも美味しいので、お好みで調整してください。しらす干しをツナに変えるのもおすすめです。

トマトは6月から9月が旬の夏野菜で、風邪予防や美肌効果のあるビタミンCが多く、強い抗酸化作用をもつリコピンも豊富に含んでいます。