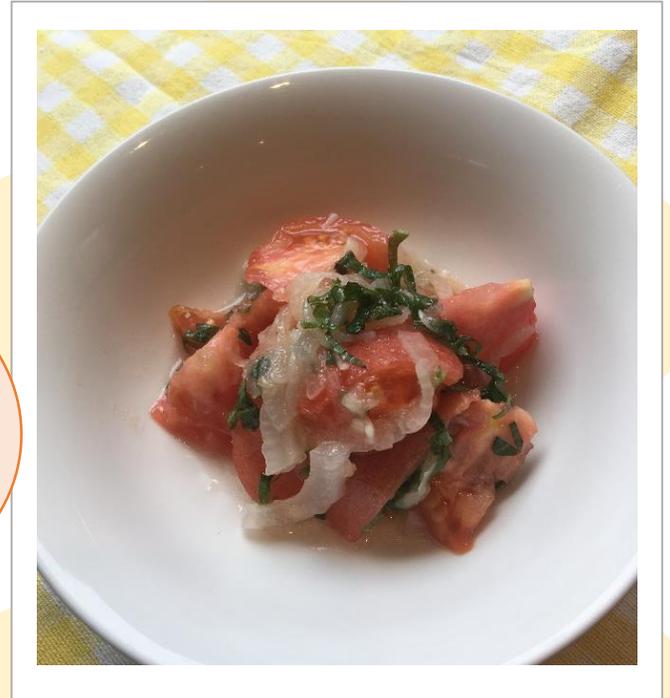


トマトと玉ねぎのサラダ

材料：2人分

トマト	150g(1個)
玉ねぎ	小1/2個(75g)
青しそ	2枚
和風ドレッシング	15ml

お好みの
ドレッシングで
代用できます！



作り方：

1. 玉ねぎは半分に切って薄く切り、電子レンジで600W1分加熱する。
2. トマトは食べやすい大きさに切る。青しそは千切りにする。
3. ①、②とドレッシングを和える。
4. 皿に盛りつけて完成。

栄養価：1人あたり

エネルギー	34kcal
たんぱく質	1.1g
脂質	0.1g
炭水化物	7.9g
塩分相当量	0.6g

今回のレシピには玉ねぎを使用しました。玉ねぎには、ビタミンB1とカリウムが豊富に含まれています。玉ねぎを切った時の刺激臭や辛みは硫化アリルという成分です。

保存性の高い野菜として、ご自宅でも使用することが多いと思います。春頃に出回る新玉ねぎを使用する場合は、加熱せずにそのままや、塩もみ、軽い水さらしなどでも美味しく食べることが出来ます。