

トマト



リコピンを含む緑黄色野菜です。真っ赤に熟したトマトは香りが強く、ほど良い酸味と甘味があります。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



トマトの酢漬けたまねぎサラダ

調理時間
15分

1人分
50kcal

トマトの酢漬けたまねぎサラダ

調理時間

15分

1人分

50kcal

【材料/2人前】

トマト……………小3個
ベビーリーフ……………1/2パック
たまねぎ……………1/8個
ミツカン カンタン酢™……………大さじ2

【作り方】

- ①たまねぎはみじん切りにする。トマトは一口大の乱切りにする。
- ②ボウルにたまねぎ、「ミツカン カンタン酢™」を入れて10分程度おく。
- ③②にトマト、ベビーリーフを入れ、よくあえて、器に盛る。