

トマトと玉ねぎの万能ダレ



1人当たり

☆野菜使用量 306g
☆エネルギー 236kcal
☆塩分 1.3g

材料（2人分）

ツナ缶……………70g	★減塩しょうゆ……………大さじ 1
トマト……………大 2 個	★酢……………大さじ 1
玉ねぎ……………大 1/2 個	★煮切りみりん……………大さじ 1
大葉……………5 枚	★ごま油……………小さじ 1
白ごま……………小さじ 1	★すりおろしにんにく…小さじ 1
	★きび糖または砂糖……小さじ 1

作り方



- ① ★の調味料を入れたボウルにツナ缶を汁ごと加えて混ぜる。
- ② トマトを角切り、玉ねぎを薄切りにして酢水（酢小さじ 1、水 200ml）に 5 分浸して水を切る。
- ③ ①のボウルに②を加えて混ぜ、器に盛る。
- ④ 大葉をカットしてのせ、白ごまをふる。