最優秀賞

第２回　四国中央市長杯　野菜たっぷりレシピコンテスト　入賞作品



食卓花咲く トマト サラダ

血圧を下げる効果があると言われているリンゴ酢を使って、トマトとにんじんで彩りが良いレシピです！

１人分野菜使用量

212ｇ



材料　｜２人分

トマト……1個
玉ねぎ（小）……1本
マヨネーズ……大さじ3
黒こしょう……少々
パセリ……少々

＜にんじんドレッシング＞
にんじん……1/2本
りんご……1/4個
オリーブオイル…大さじ2.5
リンゴ酢……大さじ1
塩……小さじ1/8

作り方

1　玉ねぎをみじん切りにし、なるべく広げて空気に触れさせておく（辛みを飛ばすため）。
2　皮をむいた、にんじんとリンゴを薄切りにし、ドレッシングの材料を全てミキサー（またはすりおろし器）に入れ、滑らかになるまで混ぜる。
3　①の玉ねぎにマヨネーズと黒こしょうを加え、混ぜ合わせる。
4　トマトを５㎜程度の厚さにスライスにする。
5　トマトの上に②のドレッシングをかけ、その上に③を乗せ、パセリを散らす。

エネルギー332kcal　食塩相当量0.8ｇ（1人分）