

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名

トマトときゅうりの中華サラダ

調理方法

和える

材料（4人分）

トマト	1個
きゅうり	1本
玉ねぎ	1/4個
＜中華たれ＞	
ポン酢	大さじ4
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
ごま油	小さじ2

作り方

- ①トマトは乱切りに、きゅうりは斜めにスライスする。玉ねぎは薄くスライスして水にさらす。
- ②ボウルにポン酢、しょうゆ、砂糖、ごま油を入れて混ぜて中華ダレを作る。
- ③②のボウルに切ったトマト、きゅうり、水を切った玉ねぎを入れて軽く混ぜ合わせる。
- ④冷蔵庫で30分ほど冷し、器に盛る。

栄養価（1人当たり）

エネルギー：80kcal	脂質：5.0g
タンパク質：1.3g	食塩：1.4g

アドバイス

お好みで大葉などを入れても美味しくいただけます。季節の野菜で色々お試しください。

