

「簡単・時短」いしかわヘルシー&デリシャスメニューレシピ

メニュー名	新玉ねぎとスライストマトのサラダ
-------	------------------

区分	副菜
調理時間	5分
季節	春



栄養成分 (1人分)	エネルギー (kcal)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
	69	0.6	144

材料 (2人分)	
食材・調味料	分量
トマト	1個 (大) (194g)
新玉ねぎ	1/2個 (94g)
キューピーテイस्टィドレッシング 黒酢たまねぎ	30g

作り方	1	トマトは5mm幅の輪切りにする。
	2	新玉ねぎは薄切りにし、ボウルに入れてドレッシングで和える。
	3	器に①を盛りつけ、②をのせる。

メニューのポイント	しんなりとした甘い新玉ねぎと、冷やしたトマトがたっぷりのしめるサラダです。
-----------	---------------------------------------

レシピ提供：キューピー(株)