

株式会社 ABC Cooking Studio 提供

トマトのさっぱり和え

トマトに含まれるクエン酸やリンゴ酸には、ビタミンCと共に鉄の吸収を助ける働きがあるため、貧血になりやすい女性に、とてもおすすめの食材です。

人数：2人分

カロリー：30Kcal（1人分）

調理時間：10分

非加熱アルコール：なし

材料	分量
トマト	1個（120 g）
玉ねぎ（みじん切り）	30 g
大葉（せん切り）	2枚

《a》	
酢	大さじ1
レモンのしぼり汁	小さじ1
はちみつ	小さじ1
塩	少々
黒こしょう	少々



下準備

トマトは湯むきをし、食べやすい大きさに乱切りにしておく。

作り方

1. ボウルに玉ねぎ、《a》を加え、よく混ぜ合わせておく。
2. トマトを加え、軽く混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やし味をしみこませる（15分～）。
3. 器に盛り付け、大葉を飾る。