



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



トマト本来の美味しさをを楽める まるごとトマトサラダ



| | | |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|
| 一人あたりのエネルギー 440kcal | 食塩相当量 0.0g | 調理時間 約10分 |
|-------------------------------|----------------------|---------------------|

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

トマト(中玉)..... 3個
玉ねぎ..... 40g

■作り方

- ① トマトは洗って、ヘタと皮を剥く
※湯むきで皮を剥く場合は、湯むき後に、常温に戻してから冷蔵庫で冷やして調理します
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、水に5分程度さらしてから水気をしぼる
- ③ お皿に①をのせ、②を盛る
※食べにくいと感じる場合は、お皿に盛り付ける前に食べやすい大きさに切ってから盛り付けてください



スマイル
memo

お好みで彩りで野菜を添えたり、オリーブオイルやドレッシングを
かけたりしてお楽しみください。

cooking memo