

きゅうりとトマトの塩昆布マリネ

●材料(2人分)

きゅうり.....1本
 トマト.....大1コ(200g)
 塩.....小さじ1/2
 大葉.....2枚
 紫玉ねぎ.....50g
 オリーブオイル.....大さじ2
 酢.....大さじ1
 A 砂糖.....大さじ1/2
 塩昆布.....10~15g
 黒こしょう.....少々

冷やして食べると
 さっぱりして暑い夏
 にぴったりです!



1人分の
 野菜の量
88g

●作り方

- ①きゅうりはヘタをとって薄切りにして塩をかける。
- ②トマトはくし形切りにしてそれをさらに横半分に切る。紫玉ねぎはスライスして水にさらす。
- ③ボウルに①のきゅうりの水気をよく絞って入れ、トマトを加える。Aの調味料を和える。

1人当たりの栄養成分量

◆エネルギー 163kcal
 ◆たんぱく質 1.9g
 ◆脂質 12.0g
 ◆炭水化物 12.8g
 ◆食物繊維 2.7g
 ◆食塩相当量 1.2g