



# トマトサラダ

## 栄養士コメント

みょうが独特の香りには血行をよくする作用があります。  
玉葱、みょうがをポン酢に漬けておくことで玉葱とみょうがの辛みが少なくなり、食べやすくなります。



## 作り方

玉葱、みょうがは食べやすい大きさに、大葉は千切り、トマトはスライスにする。

玉葱、みょうがをオリーブオイル、ポン酢につけておく。

お皿にトマトを並べ、上から調味料に漬けておいた玉葱、みょうがをかけ、最後に大葉をのせる。

### 成分値 (1人分)

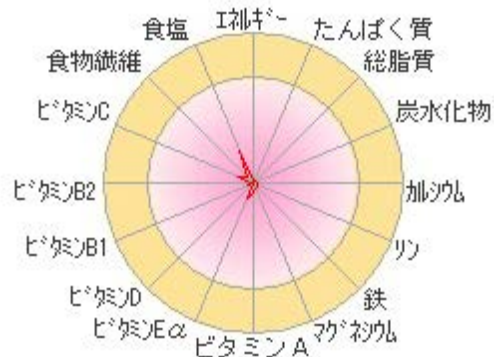
摂取値 単位

1. エネルギー	36 kcal
2. たんぱく質	1.0 g
3. 総脂質	1.1 g
4. 炭水化物	6.8 g
5. カルシウム	13 mg
6. リン	30 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	12 mg
9. ビタミンA	47 μg
10. ビタミンE	0.9 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	15 mg
15. 食物繊維	1.4 g
16. 食塩	0.5 g

### 材料 (1人分)

分量 単位

1. トマト	1/2	個
2. 玉葱	20	g
3. 減塩だしポン酢	1/2	大サジ
4. 黒こしょう		少々
5. オリーブ油	1/4	小サジ
6. 青じそ	1	枚
7. みょうが	1/4	個



(黄色い枠内です)