

③中華風トマトのサラダ



♪材料(2人分)♪

トマト……………小2個

ハム……………3枚

ド { ごま油……………大さじ2
レ { サラダ油……………小さじ1
ッ { レモン汁……………大さじ1
シ { しょうゆ……………小さじ1/4
ン { こしょう……………各少々
グ { 玉ねぎのみじん切り…大さじ3
 { ガーサイのみじん切り…大さじ2

♪作り方♪

① トマトは、ヘタをとり厚さ1cm 位の輪切りにして器に並べ、みじん切りにしたハムをのせる。

② ドレッシングの材料を混ぜ合わせ①の上にかける。

<1人分 エネルギー:113kcal 食塩相当量:0.9g>

♪ひとこと♪

色どり良い楽しいサラダです。プチトマトをくりぬいても出来ます。