

かんたん！減塩レシピ

トマトと玉ねぎのマスタードマリネ

調理時間 10分

(冷やす時間のぞく)



(写真は4人分)

【材料(4人分)】

	トマト	1個
	玉ねぎ	1/8個(40g)
A	砂糖	大さじ1
	粒マスタード	大さじ1
	穀物酢	大さじ1.5
	パセリ	少々

【作り方】

1. 玉ねぎを薄切りにして水にさらす。
2. トマトは皮をむいて、薄い半月切りにし、皿に盛り付ける。
3. 玉ねぎの水気を絞ってトマトの上のにのせる。
4. Aを全体にかけてラップをし、冷蔵庫で冷やす。
5. パセリを刻み、4に散らす。

酢の酸味とパセリの香りが際立つ
減塩レシピです。

【1人分の栄養価】

エネルギー 31kcal たんぱく質 0.9g 塩分0.2g