

トマトと玉ねぎのもずく酢和え



楽しく無理なく減塩生活
～減塩レシピ～

一人分の栄養成分の目安

■エネルギー16kcal ■たんぱく質0.4g ■脂質0g ■食塩相当量0.6g

作り方

- ① トマトは、1 cm角に切ります。
- ② 玉ねぎは皮をむき、薄切りにします。
- ③ ボウルに、もずく酢、①のトマトと②の玉ねぎを入れて混ぜ、冷蔵庫で冷やします。
- ④ ③が冷えたら、器に盛り出来上がりです。

材料（4人分）

- ・もずく酢 2カップ
- ・トマト 小1個
- ・玉ねぎ 1/4個

献立のヒント

豚肉の冷しゃぶ（温野菜添え・ごまだれ）、トマトと玉ねぎのもずく酢和え、かぼちゃスープ、



もずく酢の酸味を料理に活かすと、塩を使わなくてもおいしい料理ができます☆
献立にもう一品ほしい時にオススメのレシピです！

