

【トマトとズッキーニのバジルサラダ】



野菜：1人分 135g

エネルギー	91kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	4.9g
炭水化物	6.9g
食物繊維	1.8g
食塩相当量	0.9g

＜材料＞（2人分）

ズッキーニ  130g

ミニトマト  10個（100g）

玉ねぎ 中 1/4 個（40g）

塩 少々

プロセスチーズ 20g

★ { 酢 大さじ 1 弱
砂糖 少々
こしょう 少々
バジルソース（市販）
大さじ 1/2

＜作り方＞

- ① ★は混ぜ合わせておく。
- ② ズッキーニは 3～5 mm 幅の輪切りにして塩を振り、しばらく置いて水気を絞る。玉ねぎは薄切り、トマトは 2 cm の角切り、チーズは 1 cm の角切りにする。
- ③ 野菜を★で和える。

お好みでナッツ類をトッピングするとサクサクした食感と香ばしい風味が加わるので一層美味しくなります！玉ねぎの辛味が苦手な方は水にさらしたり、塩もみしたりすることで食べやすくなります。

