

【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

★ 醋 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>

- ★は混ぜ合わせておく。
- ズッキーニは3~5mm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2cmの角切り、チーズは1cmの角切りにする。
- 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。

