

# トマトサラダ

	<b>材料(2人分)</b>				
	トマト				中2個
	玉ねぎ				中1/5個
	パセリ				少々
	<b>【ドレッシング】</b>				
	酢				大さじ1
	オリーブオイル				小さじ2/3
	砂糖				少々
	塩				少々
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維
	46kcal	1.0g	1.4g	0.2g	1.6g



## 作り方

1. トマトは食べやすく切り、玉ねぎはスライスし、軽く塩をふり水気をきっておく。
2. ドレッシングで1とパセリのみじん切りを和え、味をなじませる。