

R7年度.8月号

トマトとパセリのプチプチサラダ



エネルギー 93kcal

たんぱく質 1.8g

食塩相当量 0.7g

材 料 (2 人 分)

トマト……………1個(150g)
紫玉ねぎ……………50g
パセリ(葉)……………40g
押し麦(乾)……………大さじ2
レモン汁……大さじ1・1/2
オリーブオイル・大さじ1/2
塩……………小さじ1/4
おろしにんにく……………少々

作 り 方

- ①押し麦は沸騰した湯で10分ほど茹でてザルにあげて水気を切る。
- ②トマトは1.5cmの角切り、紫玉ねぎは5mm角に切り、パセリは粗く刻む。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせて①と②を加えて全体を和える。冷蔵庫に入れ味をなじませる。