

# トマトの青じそ和え



## 材料（4人分）

トマト 2個、玉ネギ 1/2個、青ジソ 6枚、

【調味料 A】 酢大さじ 2、砂糖大さじ 2、ごま油小さじ 1

## 【1人当たりの栄養価】

エネルギー 51kcal 食塩相当量 0.0g

## 【野菜の量】

100g（1日の野菜摂取量目標量 350g）

## 作り方

- ① トマトは一口大に切り、玉ネギは薄くスライスする。青ジソはみじん切りにする。



- ② ボウルに調味料 A を入れ、よく混ぜ合わせ、①を入れて和える。

