

つくってみませんか？

トマトを食べると、暑さで疲れた体を回復する効果があります。



<トマトのサラダ>

材料(4人分)

トマト(さいのめ)	…	170g
きゅうり(半月切り)	…	50g
キャベツ(スライス)	…	100g
コーン	…	30g
○マリネドレッシング	…	大さじ1と1/2
○オリーブ油	…	小さじ1
○さとう	…	小さじ1
○しお	…	1g
○こしょう	…	少々

作り方

- ① トマト以外の野菜をゆでて、冷ます。
(給食ではきゅうりもゆでていますが家庭では軽く塩もみ程度でよいでしょう)
- ② ○の調味料を合わせて、①の野菜と和えてできあがり。

