



とよあけ  
ヘルシーレシピ  
認定No. 21

第2次 とよあけ健康21計画

## スイートトマトサラダ

野菜1人  
80g



### ★材料(2人分)★

・トマト	140g
<ドレッシング>	
・玉ねぎ	20g
・はちみつ	大さじ1
・酢	小さじ1
・塩	少々

### ★作り方★

- ① トマトは皮に浅く切れ目を入れて、5～6秒ほど熱湯にくぐらせる。
- ② 水を入れたボウルに入れて皮をむき、1cmの厚さに切る。
- ③ たまねぎはみじん切りにし、ドレッシングの材料を合わせる。
- ④ 器に②を盛り付け、③をかける。

※好みでゆでた菜花などを添えてもよい。

【①個人部門 考案:JJさん】