

カリッ♪ポリッ♪ トマトときゅうりの彩りサラダ



材料（2人分）

・トマト	大1個（200g）	
・きゅうり	1本（100g）	
・塩	少々	
・ちりめんじゃこ	5g	
A	・酢	小さじ2（10g）
	・薄口しょうゆ	小さじ1（6g）
	・ごま油	小さじ1（4g）

作り方

- ① トマトはくし形に切った後、半分の大きさに切る。
- ② きゅうりはすりこぎなどで叩いて2～3cmの長さにし、縦半分にして塩をふる。
- ③ 皿に①、②を盛り付け、ちりめんじゃこをふりかけ、調味料Aを上からかける。

ひとことメモ

- * きゅうりのポリポリとした食感を楽しめる1品です♪
- * 酢を入れることでさっぱりとした味になります。

栄養価（1人分）

エネルギー：51kcal

食物繊維：1.6g

食塩相当量：0.8g

