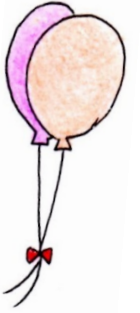


戸田中央産院の

はぐくみごはん



✿ トマトサラダ ✿

[材料 2~3人分]

- | | |
|----------|--------------|
| • トマト | 1個 (200g程度) |
| • 玉葱 | 1/6個 (30g程度) |
| A { • 酢 | 大さじ1 |
| • サラダ油 | 大さじ1 |
| • 塩、コショウ | 少々 |
| • パセリ | 適量 |



[作り方]

- ① トマトを1cm幅にスライスし、玉葱は細かいみじん切りにして水に5~10分さらしておく。
- ② ①の玉葱を絞って水気を切り、Aと合わせてドレッシングを作る。
- ③ トマトを器に盛り、②をかけてお好みで刻んだパセリを振りかけて出来上がり☆

~Point~

玉葱は水にさらすことで辛味が抜けて食べやすくなります。

玉葱の辛味が苦手な場合は、レンジで加熱してから冷ますとより辛味が抑えられます♪

トマトに含まれるリコピンは強い抗酸化作用をもつため、生活習慣病の予防や肌ケアに効果があり、アンチエイジング効果も期待できます。また、カリウムも豊富に含まれており、余分な塩分や水分を排出することでむくみ解消にも役立ちます。

ビタミンも多く、女性に嬉しい栄養効果がたくさん！

ぜひご自宅でも作ってみてください♪



栄養科