



レモンの酸味と青しそ風味、かつお節のうまみを感じるあえ物です。ドレッシングをかけるのではなく、調味料を測って和えることで、味が全体にしみわたり、少量でもおいしく感じます。

トマトときゅうりのレモン酢和え

【材料 (4人分)】

野菜量1人
75g

トマト	200g (大1個)
きゅうり	100g (1本)
青しそ	4枚
レモン汁	大さじ1
A 砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
かつお節	2.5g (小1袋)

油を使わず、レモン汁がなければ、酢でもOK！鰹節のかわりに刻みのりで和えてもおいしいですね。

調味料はしっかり測りましょう！

【1食分栄養価】

エネルギー:21kcal たんぱく質:1.3g
脂質:0.1g 食塩相当量:0.4g

【作り方】

- ① トマトは食べやすい大きさに切る。きゅうりは乱切り、青しそは千切りかみじん切りにする。
- ② Aの調味料と①の青しそを混ぜ、切ったトマト、きゅうりを入れて和えます。(30分~1時間つけると味がなじみさらにおいしい。)
- ③ 最後にかつお節を入れて混ぜ出来上がり！