



レシピ一覧



ひんやり冷たいニラとトマトのシンプルサラダ
ニラとトマトのサラダ

栄養価 エネルギー26kcal たんぱく質0.7g カリウム180mg リン22mg 食塩0.5g

参考：日本食品標準成分表2020年版(八訂)

材料(1人分)

ニラ	10g
トマト	40g
ごま油	1g
塩	0.4g
すりごま	少々

作り方

- ①にらは4cmくらいに切って、さっと茹でる。
- ②トマトは3cmくらいに切る。
- ③ニラ、トマトにごま油、塩を合わせる。
- ④最後にすりごまをかけて、冷蔵庫で冷やして召し上がれ！



塩、ごま油、すりごまだけで味を付けたシンプルサラダですが、トマトの酸味やニラの食感と香り、すりごまの香ばしさなど食材のもつおいしさを楽しめる一品です。