

ピリッとした辛さが食欲をそそる

サルサソース

Cafe
Marmare

マルマーレレシピ

他のレシピも
チェック▼



— 栄養価（1人分） —
※ソースのみ

エネルギー	44	kcal
たんぱく質	0.6	g
カリウム	119	mg
リン	16	mg
食塩	0.2	g

参考：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

材料（4人分）

玉ねぎ	80g
トマト	80g
にんにく	2g（お好みで）
ブラックペッパー	少々
タバスコ	0.8g（お好みで）
ケチャップ	20g（約大さじ1）
オリーブ油	12g（大さじ1）
レモン汁	4g（約小さじ1）
ドライパセリ	少々

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにして5～10分程度水にさらしておく。
- ② トマトは1cm角程度に切る。
- ③ にんにくはすりおろす。
（市販のすりおろしにんにく使用でもOK）
- ④ Aの調味料と水を切った玉ねぎとトマト、にんにくをボールに入れ、混ぜ合わせる。
- ⑤ トライパセリをふりかけて出来上がり。

フライやソテーなどにかけて召し上がれ！ 🍅

マルマーレでは「カレイの唐揚げ（写真右上）」と一緒に提供しました♪
玉ねぎやトマトの素材の味を活かし、塩分の少ない調味料であるケチャップと塩分0gのオリーブ油、レモン汁、ブラックペッパーを使用しています。
肉や魚だけでなく、そうめんのつけダレに混ぜたり豆腐にかけてもおいしいですよ😊