



10th ANNIVERSARY since 2015 ふつうのトマトの マリネ



材料(4人分)

- 普通のトマト…4個(500g)
- A [● 塩…小さじ1/2]
- 砂糖…大さじ2
- 酢…大さじ4

栄養量
・エネルギー…49kcal
 ・脂 質…0.1g
 ・ビタミンA…56μgRAE
 ・食物繊維…1.3g
 ・たんぱく質…0.9g
 ・炭水化物…10.8g
 ・ビタミンC…19mg
 ・食塩相当量…0.7g

① トマトを洗って水気をふきとり、大きめの乱切りにします。ボウルに入れ④を入れよく和え、水分が出るまで5分くらい置き、酢を加え混ぜます。

② 冷蔵庫で冷やして召し上がってください。味がなじむまで半日くらい置いたほうがよいです。冷蔵庫で2~3日保存できます。

