



## トマトのカラフルわさびサラダ

調理：まちなか東地区保健委員



(←) 見附のイメージキャラクター「ミツケ」

### POINT!

- ・火を使わず手軽なので、暑い夏にピッタリ！
- ・乱切りにすることで咀嚼力アップ。噛む力が弱い人には細切りにするなど、材料を小さく切ってあげましょう。
- ・ドレッシングのわさびを生姜や酢に変えてアレンジできます。

### ■材料（4人分）

- ・ミニトマト…8個（120g） ・きゅうり…1本
- ・パプリカ（黄）…1個 ・みょうが…2個

- A {
- ・オリーブオイル…小さじ4 ・醤油…小さじ2
  - ・練りわさび…小さじ1

### ■作り方（約10分）

- ①野菜を洗い、水気を拭き取っておく。
- ②ミニトマトはへたをとり、半分に切る。きゅうりは乱切り、パプリカは綿を取り乱切りにする。
- ③ボウルにAを合わせ、よくかき混ぜる。
- ④彩りよく野菜を盛り付け、③をかけ、千切りしたみょうがをのせる。

【1食分の栄養価】 エネルギー 68kcal 食塩相当量 0.6g