



西区の

とっておきレシピ

野菜をおいしく♡

他にもレシピを公開中です！



トマト嫌いな方でも、これならおいしく食べられる！

トマトマリネ ドレッシング



レシピ作成協力者
公民館講師
藤本 尚子 氏



【材料】 作りやすい分量

トマト 3個分(約360g)
(ミニトマトでも可)

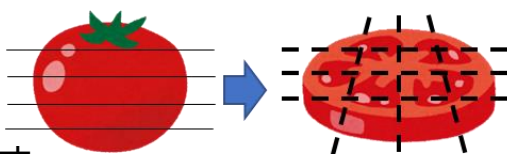
A	薄口しょうゆ	大さじ2
	酢	大さじ2・4/5
	ガーリックパウダー	少々
	砂糖	小さじ2・1/2
	塩	小さじ1/4
	グレープシードオイル	40g

(1人分)

エネルギー 63kcal 食塩相当量 0.9g

【作り方】

①トマトは横にスライスし、スプーンの柄で種を取り1.5cm角に切る。



②Aを混ぜ合わせ、①を漬け込み冷蔵庫で冷やす。

空きビンを使うと便利です！

ビンにAを全部入れて
蓋を閉め…



よく振ったら
出来上がり！



※ このドレッシングを使って、「トマトパスタサラダ」「トマトとひじきのサラダ」も作れます。



- * トマトの種を取る事で、水っぽくなくおいしくできます。
- * グレープシードオイルが手に入らない場合は、サラダ油を使用すると冷蔵庫で冷やしても固まらずおすすめです。
- * 冷蔵庫で保存すれば、4～5日持ちます。