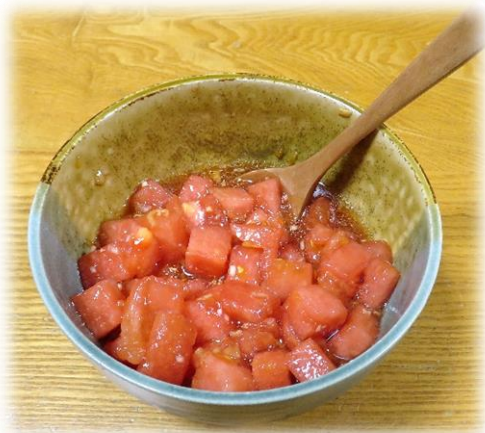


トマトとすいかの中華和え



【栄養価（1人分）】

エネルギー： 49kcal
たんぱく質： 0.6g
脂 質： 3.1g
炭水化物： 5.0g
食塩相当量： 0.3g

【材料（4人分）】

トマト	1こ(130g)	
すいか	130g(皮なしの量)	
玉ねぎ	10g	
A	酢	小さじ1(5g)
	しょうゆ	小さじ1・1/2(9g)
	砂糖	小さじ2(6g)
	サラダ油	小さじ2(8g)
	ごま油	小さじ1(4g)

【下準備】

- トマト・・・熱湯で湯むきをし、1.5cm角に切る
- すいか・・・1.5cm角に切り、種を取る
- 玉ねぎ・・・みじん切り

【作り方】

- ① 玉ねぎとAを混ぜてドレッシングを作る。
- ② トマトとすいかをドレッシングで和え、冷蔵庫で冷やす。

すいかを和え物に使用した、夏ならではの料理です。市販のドレッシングでも美味しく食べられます。トマトときゅうりで作っても美味しいです。