

# トマトとすいかの中華和え



他のレシピは  
こちらから



## 【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。