

簡単！

# サルサ風サラダ



材料	分量(2人前)	切り方等
トマト	200g(1個)	1cm角
玉ねぎ	50g(1/4個)	みじん切り
ピーマン	30g(1/2個)	みじん切り
レモン汁	12g(小さじ2)	
タバスコ	2g(小さじ1/2) お好みで調整	

## 栄養価(1人分)

エネルギー	34kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.1g
炭水化物	6.0g
食塩相当量	0.0g



レシピ:千葉県立保健医療大学  
栄養学科

## — 作り方 —

①トマトは1cm角、玉ねぎとピーマンは  
みじん切りにする。

②ボウルに全ての材料を入れて良く混ぜる。

\*辛さが苦手な方は、みじん切りした玉ねぎを  
レンジで加熱したり水さらしをすると、辛さを  
軽減できます。また、タバスコを使用しなくて  
も美味しく食べることができます。

## ◎ポイント

- ・まとめて作って保存容器で冷凍保存ができます。レンジで温めて美味しく食べられます。
- ・野菜のうま味とレモン汁やタバスコの風味で、食塩を使わず美味しく食べられます。
- ・ドレッシングとして使ったり、そうめんや焼いた肉、オムレツにソースとしてかけたりアレンジもできます。