

トマトとたまねぎの サラダ



ざいりょう ふたりぶん 材料 (2人分)

- たまねぎ …………… 1/2個
- トマト …………… 2個
- 青じそ (大葉) …………… 7~10枚
- 塩 …………… 少々

〈ドレッシング〉

- レモンじゅ …………… 大さじ1
- しょうゆ …………… 大さじ1



つくかた 作り方

- ① たまねぎは、せんいに対し直角にうす切りにし、水にさらす。その後ボールに入れて塩を少々ふりかけ、10分ほどおいたあと、手でまぜるように軽くもんで、さらに5分ほどおく。
- ② トマトは輪切りにする。
- ③ 青じそはせん切りに切る。
- ④ ドレッシングは、レモンじゅ大さじ1としょうゆ大さじ1をまぜ合わせる。
- ⑤ 皿にトマトとたまねぎをもりつけ、その上に青じそをちらしてから、最後にドレッシングをかけてでき上がり！