



レモンと大葉がさわやかに香る

(当メニュー1人当り)

カロリー
約92kcal

塩分
約1.8g

お肉を 美味しくする トマトネギダレ

材料(2人分)

トマト.....2個
長ネギ.....1/3本
大葉.....5枚

A [レモン絞り汁
.....1/2個
塩
..... 小さじ2/3
ごま油
..... 大さじ1

作り方

1.長ネギはみじん切りにする。トマトは小さい角切りにする。大葉はせん切りにする。

.....
2.ボウルにトマトを入れ(A)、長ネギ、大葉を加えて、よく和える。冷蔵庫で30分ほどなじませる。

※お肉と一緒にレタスやサンチュなどで巻いていただきます。

栄養 コメント

ビタミンC やリコピンなど、夏にうれしい栄養価を多く含むトマト。
トマトをたっぷり使ったタレで、たんぱく質、鉄分を多く含むお肉をさっぱりと口当たりよく食べられます。