

病院食を自宅で簡単に!

トマトハニーサラダ

食べやすく
作りやすい

トマトを湯むきすることで味がなじみやすく、口当たりがよく食べやすくなります。



栄養価(1人分)

エネルギー 44 kcal
たんぱく質 0.4g
炭水化物 7.2g
脂質 1.0g
食塩 0.5g

材料(1人分)

トマト 1/2 個
玉ねぎ 5g
乾燥パセリ 少々
酢 10cc
砂糖 2.5g
水 5cc
塩 0.5g
油 1cc
はちみつ 2g

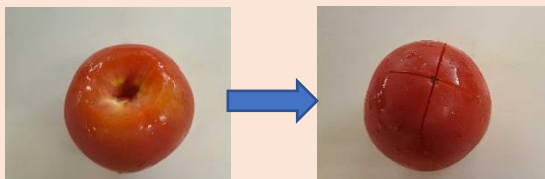


作り方

1. トマトのヘタをくりぬき、半分に切ったトマトを5等分にスライスする。
2. 玉ねぎをみじん切りにしてよく水にさらす。
3. 酢、砂糖、水を合わせて鍋に入れ沸騰するまで加熱する。
4. 3.を冷まし、あら熱がとれたらボウルに移し、塩、油、はちみつを加えて泡だて器で乳化するまで混ぜる。
5. 4.のドレッシングによく水を切った2.の玉ねぎ、パセリを合わせる。
6. スライスしておいたトマトを器に盛り、5.のドレッシングをかける。

Point★トマトの湯むきの仕方

1. トマトのヘタはくり抜き、ヘタの反対側の部分に浅く十字に切り込みをいれる



2. 鍋に湯を沸かし、おたまにトマトをのせて湯の中に20秒程つける
切れ目から皮がめくれてきたら引き揚げる



3. 2.のトマトを冷水に入れて、はがれてきた部分から手で皮をむく

