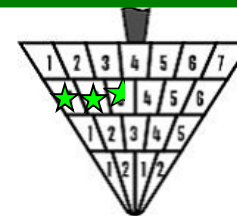


# トマトとたまねぎの和風マリネ

副菜  
2.5



2200±200kcalの場合(基本形)

1人分	111 kcal	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食物繊維	塩分
		2.1g	0.7g	25.3g	19mg	2.0g	0.6g

緑を飾ると  
彩りアップ!



## ◆◇材料 (4人分)

トマト(大きめ) 2個  
玉ねぎ 1個  
(お好きな方は2個でもOK)

A

こんぶ醤油	40g
すし酢	40g
みりん	10g
水	40g
砂糖	8g
オイル	適量

(ごま油などお好みのものをご使用ください)

## ◆◇作り方

- 1 玉ねぎはスライサーで切り、ざるに広げ、空気にさらす。※水にはさらさない(30分以上空気にさらすことで、より辛みがなくなります)
- 2 トマトは半月切りにする。(トマトが大きい場合はくし型でもOK) 大きなバットに玉ねぎをしき、その上にトマトをしく。それを繰り返す。
- 3 Aを鍋に入れて、一度沸騰させ、アルコール分を飛ばす。冷めたら、②のバットに流し込む。お皿に盛り付けて出来上がり。

よく冷やして食べると  
さらにおいしいですよ♪

## 管理栄養士からのコメント

トマトの赤さは“リコピン(別名リコペン)”によるもので、強い抗酸化作用があり、動脈効果予防や、がん予防が期待できます。また、リコピンは、熱に強く、加熱調理しても損なわれにくい特徴があり、脂溶性のため、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。



## 応募者様からのヘルシーポイント

野菜の味がしっかりとわかる味付けになります。  
玉ねぎもトマトもバリバリ食べることができますよ。

応募者: マッキのシェフ 様