



フレッシュとまとドレッシング

《材料…つくりやすい分量》			
トマト	中玉1個	レモン果汁	小さじ2
大葉	3枚	塩	小さじ1/4
オリーブオイル	大さじ2	こしょう	お好みで適宜

【作り方】

- ① トマトは細かく刻む。大葉は千切りにする。
- ② ①とその他の材料を混ぜ合わせる。

1人分栄養価
(大さじ2杯)

熱量	47kcal
たんぱく質	0.3g
食塩相当量	0.3g