

冷凍トマトと紫たまねぎのマリネ



調理時間5分

時短 de
ベジアップ



材料(4人分)

野菜

+106g

中玉トマト	4個
紫玉ねぎ	1/2個
大葉	4枚
ごま油	大さじ1
しょうが	1片
調味酢	大さじ4
トマトケチャップ	小さじ2

栄養成分表示 (1人分当たり)

エネルギー 72kcal タンパク質 0.9g 脂質 3.1g

炭水化物 11.3g 食塩相当量 0.7g

作り方

- 1 トマトはくし切りにして、冷凍保存袋に入れて凍らせておく。
- 2 紫玉ねぎは薄切りにして、ごま油で和える。
生姜はみじん切りにする。大葉は千切りにする。
- 3 ボウルに①の冷凍トマト、②、③を入れ、調味酢とトマトケチャップで和える。
- 4 トマトがシャリっとした食感が残る程度まで半解凍しながら、味をなじませる。

