



- ① トマトを洗って水気をふきとり、大きめの乱切りにします。ボウルに入れ④を入れよく和え、水分が出るまで5分くらい置き、酢を加え混ぜます。
- ② 冷蔵庫で冷やして召し上がってください。味がなじむまで半日くらい置いたほうがよいです。冷蔵庫で2~3日保存できます。



10th ANNIVERSARY since 2015

ふつうのトマトのマリネ



材料(4人分)

- 普通のトマト…4個(500g)
- A ● 塩…小さじ1/2
- 砂糖…大さじ2
- 酢…大さじ4

栄養量	・エネルギー…49kcal	・脂質…0.1g	・ビタミンA…56μgRAE	・食物繊維…1.3g
	・たんぱく質…0.9g	・炭水化物…10.8g	・ビタミンC…19mg	・食塩相当量…0.7g