

トマトとたまねぎのマリネ



1人あたり
野菜量
105g

材料（2人分）



・トマト	150g
・たまねぎ	60g
・しめじ	50g
・オリーブオイル	大さじ1
A 〔・酢	大さじ1
・砂糖	小さじ1

栄養価（1人分）



エネルギー：	156kcal
たんぱく質：	1.5g
脂 質：	7.2g
炭 水 化 物：	9.0g
食塩相当量：	0g

作り方



1. 玉ねぎは薄切りにし、しめじと耐熱容器に入れてラップをかけ、600wの電子レンジで2分程加熱する。
2. 1に角切りにしたトマトとAを入れて和える。
3. 冷蔵庫で冷やす。

ポイント



あと1品欲しいとき火を使わずに電子レンジでさっとできる、食塩不使用のレシピです。
トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用があり、油を使うことで吸収性が高まります。