

トマトのカラフルサラダ

【材料4人分】

ミニトマト	120g	
きゅうり	100g	
塩	少々	
パプリカ(黄)	80g	
カッテージチーズ	80g	
A	オリーブ油	小さじ4
	しょうゆ	小さじ2
	練りわさび	小さじ1

【作り方】

- ①ミニトマトはヘタをとり半分に切る。きゅうりは乱切りにし、塩少々をふってしんなりさせておく。パプリカは種とワタをとり、2cm角に切る。
- ②ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①を加えて和える。器に盛り、カッテージチーズを散らす。

1人分栄養素量：エネルギー80 kcal 食塩相当量0.9 g、野菜量75 g