

# 完熟トマトの冷製サラダ

トマトのシャーベットでつくる  
ひんやりサラダ。  
暑い夏の前菜にいかが？



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

# 完熟トマトの冷製サラダ



## 材料(2人分)

- ・完熟トマト…2個
- ・たまねぎ…20g
- ・ピーマン…10g
- (A)・オリーブオイル…小さじ2
  - ・レモン果汁…小さじ2
  - ・砂糖…小さじ1/2
  - ・塩…少々
  - ・ブラックペッパー…少々
- ・バジル…1枚(あれば)

## 作り方

- ① トマトはヘタの部分を切り落とし、スプーンで中心をくり抜く。器となる外側は保存袋に入れて冷凍庫で凍らせ、くり抜いた果肉はつぶす。
- ② たまねぎはみじん切りにし、水にさらす。ピーマンは種とヘタを取り、みじん切りにする。
- ③ 冷凍容器や保存袋に①の果肉、②、(A)を入れてよく混ぜ、冷凍庫で冷やす。
- ④ 冷凍庫から取り出してかき混ぜ、再び凍らせる。
- ⑤ ①で凍らせた器に④を盛り、バジルを飾る。

## 栄養成分(1人分)

熱量…92kcal たんぱく質…0.9g 脂質…0.0g 炭水化物…2.6g(食物繊維…2.2g)  
食塩相当量…0.3g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)