



トマトカップのサラダ

監修：NTT 東日本関東病院栄養部



きゅうりや枝豆の量は、トマトの大きさによって適宜調整して下さい。
夏にぴったりのさっぱりとした味付けです。オクラやパプリカなど、
冷蔵庫にある食材でお試し下さい。

●材料(2人分)●

- ・トマト 中2個 (1個 150~160g位)
- ・きゅうり 1/2本 (50g)
- ・枝豆 6さや
- ・ポン酢 大さじ1
- ・砂糖 小さじ1/4
- ・レモン果汁 小さじ1/4



■作り方①

- ・トマトはへたから1~2cmのところを水平に切る。スプーンでくり抜き、中身を5mmの角切りにして汁気は切っておく。へたの部分もカップの蓋として使用するのどっておく。
- ・きゅうりは5mmの角切りにする。
- ・枝豆は茹でて中身を取り出す。



■作り方②

- ・ボールにポン酢、砂糖、レモン果汁を入れて混ぜ合わせる。



■作り方③

- ・角切りのトマト、きゅうり、枝豆を加えて混ぜる。



■作り方④

- ・トマトのカップに③を詰め、器に盛り付ける。
最後にトマトの蓋を添えて完成。
- ・お好みで余った調味料を上からかけて召し上がってください。

★作り方 まとめ

① トマトはへたから1~2cmのところを水平に切る。スプーンでくり抜き、中身を5mmの角切りにして汁気は切っておく。へたの部分もカップの蓋として使用するのどっておく。
きゅうりは5mmの角切りにする。
枝豆は茹でて中身を取り出す。

② ボールにポン酢、砂糖、レモン果汁を入れて混ぜ合わせる。

③ 角切りのトマト、きゅうり、枝豆を加えて混ぜる。

④ トマトのカップに③を詰め、器に盛り付ける。
最後にトマトの蓋を添えて完成。

お好みで余った調味料を上からかけて召し上がってください。