

お料理レシピ

むぎのたね

2023.10.10 No. 257

野のはな空のとりに保育園

料理名 トマトサラダ

玉ねぎを炒めて甘味を活かし、生のパセリを使うことでさっぱりとした後味がとても美味しいドレッシングです。揚げ物と一緒に食卓へならべると、食欲が進みます。

材料（4人分）

・トマト	1個（大）	・ホールコーン	30g	・胡瓜	1本
*玉ねぎ	1/2個	*パセリ（生）	適宜	*酢	小さじ2
*砂糖	小さじ1	*油	小さじ2	*塩	適宜

- ① トマトの皮が気になるようであれば、湯むきし1cm角に切る。
- ② 胡瓜は1cm角のコロコロに切る。
- ③ 玉ねぎは、フードプロセッサーなどで荒みじんにするか、包丁でみじん切りにする。
- ④ パセリもみじん切りにする。
- ⑤ 鍋に油を敷き、玉ねぎを入れ透明になるまで炒める。甘味が出たら、（*）の調味料を加え冷蔵庫でよく冷やす。
- ⑥ ボールに①・②とホールコーンを入れ、⑤を加えよくまぜあわせたら出来上がり。

