

# トマトのマリネ

副菜

## \*材料 (2人分)

- ・ トマト 1個 (80 g)

### 【マリネ液】

- ・ にんにく (チューブ) 5mm
- ・ かんたん酢 大さじ1
- ・ はちみつ 小さじ1



お好みにレモン汁・酢増量など。  
応用可能です。

### ～栄養価 (1人分)～

- ・ エネルギー 29kcal
- ・ たんぱく質 0.3 g
- ・ 脂質 0.0 g
- ・ 食物繊維 0.4g
- ・ 食塩相当量 0.3 g

## \*作り方

- ① トマトは一口大の乱切りにする。
- ② ボウルにマリネ液の材料を入れ混ぜ、①を加えて和えて、少し味をなじませる。