

塩分 0.9g！ トマトとわかめの中華風サラダ

●材料 (2人分)

- トマト・・・1個
- カットわかめ・・・2g
- かにかま・・・5本
- 白いりごま・・・小さじ1
- ★ごま油・・・小さじ1
- ★甘酢・・・大さじ2



簡単に作れて、暑い季節にピッタリの献立です！



●作り方

- ①トマトは一口大に切る。わかめは水で戻し、水気を切っておく。かにかまは細く割いておく。
- ②混ぜ合わせた★を回しかけ、器に盛り、白いりごまをかける。

1人分栄養価

エネルギー	129cal
食塩相当量	0.9g

おいしく減塩！

塩を使わなくても、お酢とごま油の風味で「美味しいサラダ」になります。