

サルサドレッシング



【材料】出来上がり量 約120cc

トマト(角切り)	1個
玉ネギ(みじん切り)	1/4個
オリーブ油	小1
レモン汁	大1
塩	小1/2

【やさしい量】一人あたり 約40g

【作り方】

- ① トマトは小さな角切りに、玉ネギはみじん切りにします。
- ② オリーブ油、レモン汁、塩を加えて混ぜる。

【一人当たりの栄養価】※約50cc

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	17kcal	0.2g	0.7g	4mg	0.5g

ひとくちメモ

○さっぱり味のサルサドレッシングです。キュウリ（1本みじん切り）を加えてもよいです。
○ニンニク（1かけ）、コショウ・タバスコ（少々）を加えると、ピリッとスパイシーなサルサソースになります。

日本薬科大学より薬膳のポイント

“血”の中の余分な熱を取って働きをクリアにするとされるトマトと“気”の巡りを助けながら身体を冷やしすぎない玉ねぎの組み合わせ。いいバランスを目指します！

【監修 日本薬科大学 漢方薬学分野 糸数七重講師】