

ゆで卵とトマトのサラダ鉢

<栄養価 (1人分)>

エネルギー 55 kcal たんぱく質 3.9g
脂質 2.6g 炭水化物 4.3g 食塩 0.1g

材料 (4人分)

卵 2個
トマト 2個
玉ねぎ 1/4個
大葉 4枚
ポン酢 小4

作り方

- ①卵はゆでて半月切りにする。
- ②トマトは半月切りにして、皿にきれいに並べる。
- ③玉ねぎは薄くスライスして水にさらしておく。大葉は縦半分にして、横に千切り。
- ④②の上に①を並べ、水をよく切った玉ねぎちらし、大葉をのせる。
- ⑤ポン酢をかけて食べる。

