

ミニトマトの簡単マリネ



【材料】 1人分

ミニトマト 5個
レモン汁(又は酢) 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
オリーブオイル 小さじ1
塩・コショウ 各少々

【作り方】

- ①ミニトマトは洗ってヘタを取り、爪楊枝で2~3か所穴をあける。
- ②保存袋に①・全ての材料を入れ、冷蔵庫で冷やす。

ひとこと

1日漬け込むと
味がしみこんで、
おいしいです。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
61	1.2	40	1.4	0.3



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

