



酸化を防ぐリコピンたっぷり

【トマトのチャイナサラダ】 1人分 182cal 塩分 1.4g

トマトをふんだんに使ったサラダ。

ぴりっと味を引き締める豆板醤が、食欲をそそります。



■材料 (4人分)

A ●にんにく (みじん切り) …小さじ 1 ●しょうが (みじん切り) …小さじ 1 ●さとう…小さじ 1/2 ●酢…大さじ 1.5 ●しょうゆ…大さじ 1.5 ●ごま油…小さじ 1 ●豆板醤…適宜

●トマト…4個 ●ピーマン…2個、パプリカ (赤・黄) …各 1/2個 ●サラダ油…大さじ 1 ●鶏むね肉…200g

■作り方

- ①トマトはくし切りにし冷蔵庫で冷やす。
- ②ピーマン、パプリカは種とへたを取り除き、一口大に切り、さっと炒めて冷ます。
- ③鶏肉は塩と酒で下味をつけて、耐熱皿等へのせ、ラップをかけて電子レンジで4~5分加熱し、冷ましてから大きめに手でさく。
- ④ボウルにAを合わせ、②と③をまぜ合わせて冷蔵庫に入れ、しばらくおいて味をなじませる。
- ⑤食べる直前に①を加えて混ぜ合わせる。