

《材料》 (4人分)

トマト 4個

A {
らっきょう漬け 10g
レモン果汁 小さじ1
上白糖 大さじ1
酢 大さじ1
薄口しょうゆ 大さじ1/2
マヨネーズ 小さじ3
こしょう 少々

オリーブ油 大さじ1

レモン 1/2個

バジル 4枚



鉦脈社

トマトのらっきょうソースサラダ

らっきょうの独特の香りをドレッシングに

ココがポイント

- ① トマトは湯むきして皮と種を取り除く。
舌で押しつぶせる厚さに切ります。
- ② 硬いらっきょうをソース状にしてドレッシングに。
- ③ レモンは種を取り除く。

ソフト食
1・2

エネルギー
79kcal

塩分
0.36g

《作り方》

1 トマトは皮を湯むきしてスプーンや竹串で種を取り除き、厚さ5mmにスライスする。



鉦脈社

竹串を使っていねいに種を取り除く。

2 Aをすべて合わせて合わせてミルサーにかけ、ペースト状にする。
オリーブ油を加えて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。

3 器にドレッシングを注いでトマトを盛り、薄切りレモンとバジルを添える

参考文献

「いつもの材料でつくる 高齢者ソフト食メニュー88 vol.2」(鉦脈社刊)