

# ズッキーニとまいたけの トマトサラダ

材料 (2人分) 調理時間 10分

ズッキーニ	1/2本 (100g)	A	オリーブ油	大さじ1/2
まいたけ	60g		酢	大さじ1
トマト	1/2個 (100g)		砂糖	小さじ1/2
			塩	小さじ1/4
			黒こしょう(粗びき)	適量



1人分  
54kcal

塩分  
0.8g

作り方

- ① ズッキーニはピーラーでしま目に皮をむき、縦半分に切り、1センチ厚さの半月切りにする。まいたけは小房に分ける。トマトは1センチ厚さのいちょう切りにする。
- ② ズッキーニとまいたけを軽くゆで、ざるにとり、まいたけは十分に水気をきる。
- ③ ボウルにAを合わせ、ズッキーニ、まいたけ、トマトを加え、軽く混ぜる。

※ しっかり冷やすと、より味がなじんでおいしく食べられます。

## 食サポからひとこと

炒め物にすることが多いズッキーニやまいたけを、ゆでて使ったサラダです。色あざやかで、食欲をそそります。



市川市公式 Web サイトで  
他のレシピもご覧いただけます