

トマトとオレンジのマリネ

～トマトとオレンジの酸味でさっぱりと～



1人分 30kcal
塩分 0.1g

材 料（2人分）

| | |
|-------|---------------------------------|
| トマト | 75g（中1/2個） （ミディートマト、プチトマトなど） |
| オレンジ | 1/2個 |
| レモン汁 | 大さじ1/4 |
| 砂糖 | 小さじ1/2 |
| 塩 | ひとつまみ |
| オリーブ油 | 小さじ1/3 |

作り方

1. トマトは湯むきし、食べやすく切る。
（小さなプチトマトならそのまま、大きめのものやミディートマトなら2～4等分、普通のトマトは一口大に切る。）
2. オレンジは包丁で皮をむき、果肉を取り出して2～3等分に切る。
3. ボウルに調味料を入れて混ぜ、①のトマトと②のオレンジを加えてさっと合わせる。

※20分程冷やしておくとう味がしみる。2日間くらいおいしく食べられる。