

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 31kcal
塩分 0.3g

材 料（2人分）

トマト	75g
（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（0.5g）
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味がしみる。
2日間くらいおいしく食べられる。