



## トマトとオレンジの夏のウキウキサラダ

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

トマト	150g
オレンジ	150g
砂糖	小さじ2
オリーブ油	小さじ2

栄養価	こども1人分
エネルギー	39 kcal
食塩相当量	0.0 g

作り方

- ① トマトは皮を湯むきし、半分に切って種を除き、ザク切りにする。  
オレンジは薄皮をとり、果肉を食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに①を入れ、オリーブ油、砂糖を加えて混ぜる。



<大人へのアレンジ>・・・お好みではちみつを足す。

