

ニンジン葉とトマトの 塩麹ソースサラダ



ニンジン葉のカロテンとトマトのリコピンパワー
夏バテ知らず！

材料 (4人分)

トマト 中4個 (400g・楕形に8等分し、横半分に切る)
ニンジンの葉先 8g (好みの大きさにちぎる)

[塩麹ソース]

塩麹 大さじ3/4
オリーブオイル 大さじ1と1/2
米酢 大さじ1
ニンジン葉 2g (みじん切り)
タマネギ 2g (みじん切り)

作り方

- ① 塩麹ソースの材料をよく混ぜる。
- ② 器にトマトを乗せ、ニンジン葉を散らして、塩麹ソースをかける。