

トマトと玉ねぎのセビーチェ

学校名 広原小学校

材料（大人4人分）

- ・ トマト 1個（ 120 g ）
- ・ たまねぎ 1/4個（ 60 g ）
- ・ きゅうり 1/3本（ 40 g ）
- ・ ツナ缶詰 1/2缶（ 30 g ）
- A {
 - ・ レモン果汁 小さじ2（ 10 g ）
 - ・ オリーブ油 小さじ1（ 5 g ）
 - ・ 三温糖 小さじ1/2（ 3 g ）
 - ・ 塩・こしょう 少々

旬の食材：たまねぎ

栄養価（1人当たり）

エネルギー：	33	kcal
たんぱく質：	1.8	g
脂質	：	1.4 g
塩分	：	0.3 g

作り方

- ① トマトは角切り、たまねぎは薄切り、きゅうりは薄く輪切りにスライスする。
- ② 沸騰した湯でたまねぎときゅうりをさっと茹で、水気を切り、冷ます。
- ③ トマトと②、ツナをボールに入れ、Aを加え、和えたら完成。

レモン果汁の量はお好みで調整してみてください。さっぱりとしていて、暑い日にぴったりの副菜ですよ。



野菜は1日350g食べましょう

～毎月第3日曜日は、家族団らんの食事を楽しもう～