

# ～トマト丸ごと～ ビタミンサラダ

## 材料 4人分

カゴメこくみトマト	4個
鶏ささみ	1本
きゅうり	1/2本
サラダほうれん草	1/3束
黄パプリカ	1/2個
パルミジャーノチーズ	適量

### 【野菜生活ドレッシング】

カゴメ野菜生活100(オリジナル)	大さじ4
玉ねぎ(すりおろし)	小さじ1
酢	大さじ1
オリーブ油	大さじ1



## 作り方

- ①鶏ささみは筋切りをし、湯を沸かした鍋に酒、塩を適量入れ茹でる。粗熱がとれたら食べやすい大きさにさく。きゅうりは縦半分になり2～3mm幅の斜め切りにし、塩少々をふっておき水分を出す。サラダほうれん草は3～5cm幅に切り、水気を切る。パプリカは薄切りにする。
- ②トマトはへたを切り落とし、スプーンで中の果肉をくり抜き、(果肉は取っておく。)湯剥きする。
- ③裂いたささみと水気をしっかり絞ったきゅうりをボールで合わせ、塩、こしょうをし、②のトマトカップに詰める。
- ④玉ねぎはすりおろし、②のくり抜いた果肉とドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
- ⑤お皿にサラダほうれん草、パプリカを敷き、③のトマトを乗せ、ドレッシングを全体に回しかけ

## ポイント

\*ドレッシングは野菜生活だけでなく、野菜しぼり等でも大変美味しく簡単に作れます！



調理時間  
 約20分

エネルギー  
 77kcal

塩分  
 0.3g