# おすすめヘルシーレシピ

## トマトのヨーグルトドレッシング

（エネルギー45ｋcal　たんぱく質 1.1ｇ　脂質 2.5ｇ　食塩相当量 0.3ｇ）

### 材料（２人分）

〇トマト　120ｇ
〇玉ねぎ　　20ｇ
＜ヨーグルトドレッシング＞
〇プレーンヨーグルト　20ｇ（大さじ１強）
〇マヨネーズ　大さじ１と 1/2
〇にんにく　1/2 かけ（少し）
（おろしにんにくを少量でもよい）
〇粗びきこしょう　少々
〇パセリ　　少々

### 作り方

① トマトは、大き目の乱切りにします。（１人５切れ程度）
玉ねぎは細かいみじん切にして水にさらし、少しおいてから、きれいな布巾やキッチンペーパーなどに包んで水気をよく絞っておきます。
パセリはみじん切にしておきます。

② （ヨーグルトドレッシングを作ります）
玉ねぎ、ヨーグルト、マヨネーズ、すりおろしにんにく、粗びきこしょうを混ぜ合わせます。

③ 器にトマトを盛って、食べる直前にトマトの上から②をかけます。その上からパセリのみじん切りを散らします。

**ひとこと**

赤、白、緑と見た目も鮮やかな１品です。ドレッシングの隠し味に、にんにくのすりおろしを少量入れることで、コクが出て食欲増進、塩分が控えめでもおいしくいただけるサラダです。トマトは年中スーパーなどにありますが、地場産の完熟トマトが出回る時期は特におすすめです。
トマトをよく冷やすとよりおいしくいただけます。