



野菜がたくさん食べられる

## トマトドレッシング

### 材料(作りやすい量)

a { トマトソース 100ml  
ぽん酢 100ml  
オリーブオイル 大さじ3  
砂糖 大さじ1  
粗挽きこしょう 少々

玉ねぎ 1/2個(100g)

オリーブオイル 大さじ1

+レタス、きゅうりなどのサラダ用野菜

### つくり方

- 1 玉ねぎをみじん切りにして、電子レンジ対応のボウルに入れ、オリーブオイルを混ぜる。
- 2 ラップなしでレンジ強(600W)で4分加熱し、冷めたらaの調味料を合わせる。
- 3 お好みのサラダ用野菜にかけていただく。