



Point !

マリネ液は
ご自宅にある
調味料で簡単に♪

ペロリと、たくさんトマトを♪

トマトのマリネ

材料（2人分）

ハム	3枚
トマト(中玉)	5個
玉ねぎ	1/4個
かつおぶし	1袋
<マリネ液>	
塩	小さじ1
砂糖	大さじ1
酢	大さじ5
しょうゆ	大さじ1
オリーブオイル	大さじ5

作り方

1. ハムは1/8に切る。
2. トマトは一口大に切る。
3. 玉ねぎはスライスする。
4. マリネ液の材料をよく混ぜる。
5. 4に全ての材料を入れ、さっくりと混ぜて完成。