

野菜たっぷり生活講座～ふだんごはん編～

ミニトマトの甘酢



高松市食生活改善推進協議会

材料（4人分）：野菜1人分35g





作り方①

ミニトマトはへたを取る。玉ねぎは、繊維を断つように3cm長さの薄切りにする。



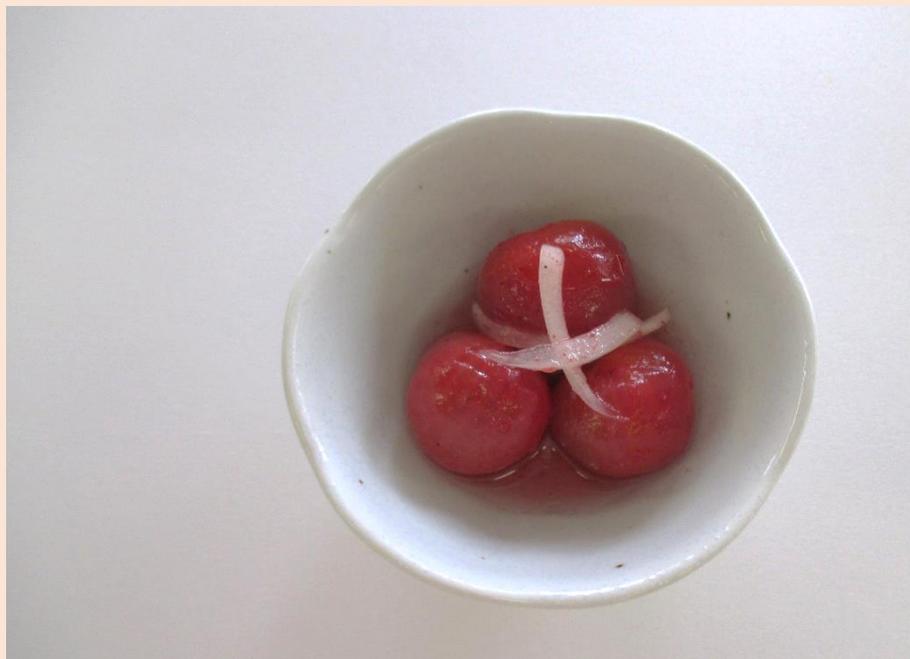
作り方②

ミニトマトをボウルに入れ、熱湯をミニトマトが浸るまで注ぎ、そのまま約10秒漬け、ざるにとる。粗熱がとれたら、皮をむく。



作り方③

ビニール袋に玉ねぎ、ミニトマト、★を入れ空気を抜いて袋の口を結び、10分以上浸ける。



ぜひ、作ってみてくださいね！

高松市食生活改善推進協議会