

2023年3月15日

# トマトサラダの作り方

御存知の方も多いと思いますが、リーズナブルな洋食レストランのつばめグリルで、約350円で食べられるトマトサラダです。

一人一個のまるままとマトなので、見栄えが良いサラダと思います・

1. トマトを湯剥きする（熱湯に約30秒浸けた後、冷水のボウルに入れ皮をむく）。  
尚、トマトの皮が気にならない方は、湯剥きは不要。
2. 冷蔵庫で1時間位、トマトを冷す。
3. 玉ねぎ（1/3個）はみじん切りにし約10分水にさらす。その後はザルで水切りし、キッチンペーパーの上に広げ、キッチン水気を切る（少し絞っても良い）。
4. 玉ネギをボウルに移し、水分を切ったシーチキン1缶、マヨネーズ：大サジ3、黒コショウ：少々、と良く和え、冷蔵庫で冷す。
5. ソース（マヨネーズ：大サジ2+1/2、ケチャップ：大サジ2+1/2、酢：小サジ2+1/2、砂糖：小サジ2+1/2、塩胡椒：少々）を混ぜ、冷蔵庫に。

## 【約1時間後】

6. 自分が食べるトマトのヘタ部分を、水平に少し切り落とし、スプーン等で中身（主に緑の部分やタネ）をくり抜く。トマトの実は、くり抜き過ぎない様に。
7. くり抜いたトマトに、4. を詰め、冷蔵庫でまた冷す。
8. 食べる直前に取り出してソースを掛け、食べ易い様に2~4等分する。