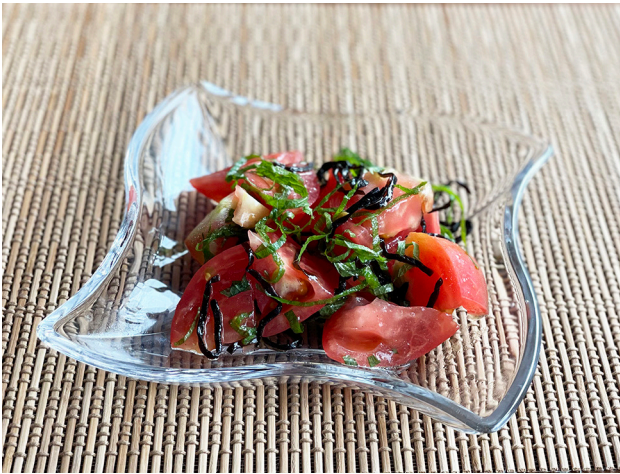




トマトの塩昆布和え



材料 【2人分】

トマト	1個
大葉	3枚
塩昆布	5g
レモン汁	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
砂糖	ひとつまみ
こしょう	少々

エネルギー
46
kcal

塩分
0.6
g

野菜量
101
g

(1人分)

作り方

- 1) トマトはヘタを取り、8等分のくし切りにしたあと、横半分に切る。
- 2) 大葉は千切りにして、水にさらす。
- 3) ボウルにトマトを入れ、塩昆布を加え混ぜる。さらに砂糖、レモン汁、こしょう、オリーブ油を加えて混ぜ、最後に大葉を加えてサッと和える。



対象
どなたでも

Cooking Point

- ・ 冷蔵庫で5~6分置くと、味がなじんで美味しくなります。