

とまとの冷奴風

(琴浦町 栗根 千絵子さんの作品)



材料 (1人分)

トマト …………… 70g
 かつお節 …………… 小さじ1
 オリーブオイル …………… 小さじ1
 しょうゆ …………… 小さじ1
 バジル(大葉でもよい) …… 1~2枚

作り方

- ① トマトを食べやすい(1cm位)サイズに切る。
- ② 器にトマトを入れ、オリーブオイル、しょうゆをかける。
- ③ かつお節、バジルを上のにのせ、食べる際に混ぜる。

1人分の栄養量

エネルギー	塩分	脂質	炭水化物
58kcal	0.9g	4.1g	3.8g

おすすめ ポイント!

●火を使わず、調理器具も包丁、まな板だけで手早くでき、あっさり食べられます。