



トマトのしそ和え



材 料 [2人分]

- トマト…………… 2個
- しそ…………… 6枚
- 長ねぎ…………… 6cm
- ごま油…………… 小さじ4
- 塩…………… 2つまみ

作り方

- ① トマトはくし型で8等分に切る。
- ② しそは千切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ③ ①、②をごま油と塩で和える。



Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 105Kcal
- 塩分 0.6g