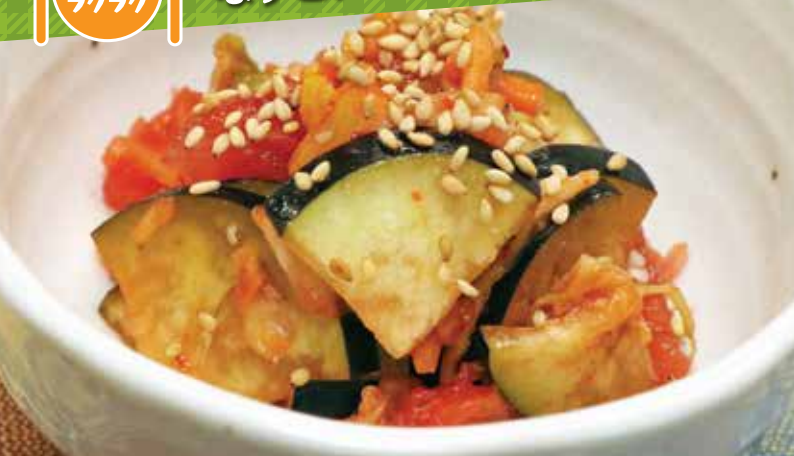




なすとトマトの韓国風和え物



材 料 [2人分]

- なす 1本
- トマト 1個
- 白菜キムチ 60g
- 塩 少々
- ごま油 小さじ1
- 白ごま 少々

作り方

- ①なすは3~4mm幅の半月切りにし、塩水にさらし、水気を切っておく。
- ②トマトは2cm角切り、キムチは粗みじん切りにする。
- ③①、②をごま油で和える。
- ④器に盛り、上からごまをふる。



Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 64Kcal
- 塩分 1.0g