

トマトのめんつゆ浸し

さっぱりした、トマトのお浸しです

そうめんや冷やしうどんの具としてもおすすめです。



栄養価 エネルギー：30kcal
(1人分) 食塩相当量：0.8g

材料（2人分）

- | | |
|------------|-----------|
| ・トマト | 小2個（200g） |
| ・めんつゆ（希釈後） | 100cc |
| ・しそ | 1枚 |
| ・削りかつお | 0.1g |

作り方

- ① トマトは湯むきをし、縦に四等分する
- ② しそは千切りにし、さっと水をくぐらす
- ③ 切ったトマトをめんつゆに浸け、15分位冷蔵庫で冷やす
- ④ 器に盛り、しそ、削りかつおをのせて完成

※トマトをめんつゆで漬けるときに、袋に入れてから小さめの容器に入れると全体がしっかりと漬かります。

※めんつゆの代わりに希釈した白だしを使うと、上品な味わいを楽しめます。