

～トマトとスナップえんどうのカラフル和え～



材 料 (2人分)

- | | | |
|------------|-----|----|
| ・ トマト | 中玉 | 1個 |
| ・ スナップえんどう | 適量 | |
| ・ 大葉 | 5枚 | |
| ・ ごま油 | 大さじ | 1杯 |
| ・ 塩昆布 | 大さじ | 1杯 |
| ・ 白だし | 小さじ | 1杯 |
| ・ かつお節 | 適量 | |

作 り 方

- ① スナップえんどうは軽く茹でて冷ましておく。トマトは一口大に切り、大葉は千切りにする。
- ② ①をボウルに入れ、塩昆布、ごま油、白だしを入れ軽く混ぜ合わせる。
- ③ しばらくおいて調味料を馴染ませ、かつお節をかけてお召しあがりください。

