

トマトと三つ葉の和え物



材料【4人分】

- トマト…………… 2個
- 三つ葉…………… 2袋
- ☆ マヨネーズ…………… 大さじ1
- ☆ しょうゆ…………… 大さじ1
- ☆ 酢…………… 大さじ1
- ☆ 練りがらし…………… 小さじ1

作り方

1. 三つ葉を茹でる湯を沸かす。
2. ボウルに☆印の材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
3. トマトはヘタをとり、8等分のくし切りにしてから半分に切る。
4. 沸騰した湯に三つ葉を長いままサッと浸け、水にとる。
5. 三つ葉の水気を絞り、3cmの長さに切る。
6. 手順2のボウルにトマトと三つ葉を入れ、さっくり和えてできあがり。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
57kcal

たんぱく質
1.7g

脂質
2.6g

食塩相当量
0.8g