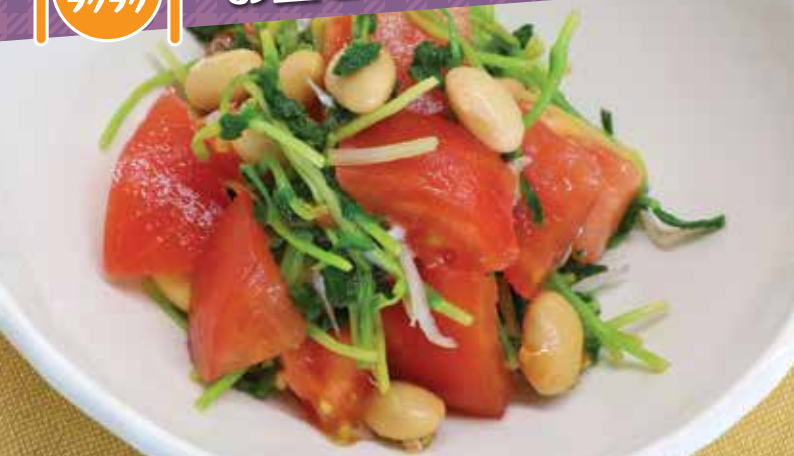




お豆とトマトのサラダ



材 料 [2人分]

- 大豆水煮 …………… 大さじ2
- トマト …………… 1個
- 豆苗 …………… 1/2
- しらす干し …………… 小さじ1
- ポン酢 …………… 小さじ1.5
- ごま油 …………… 小さじ1

作り方

- ①トマトは2～3cm角切り、豆苗は長さ3等分に切る。
- ②豆苗はさっとゆでて、水気を切っておく。
- ③①、②、しらす干し、調味料を加えてざっくり混ぜ合わせる。



Ebetsu Vegetable Life

1人分の栄養価等

- 89Kcal
- 塩分 0.6g