



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ごま油の風味と
塩昆布の旨味で
お箸が
とまらない！



トマトを余さず食べよう！
やみつきトマト



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
79kcal	0.8g	約15分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

トマト	1個
塩昆布	5g
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ1/2
A ごま油	大さじ1
大葉	3枚

■作り方

- ① トマトは2cm角に切る
- ② ボウルに①、Aを加え混ぜ合わせる
- ③ 器に盛り、千切りにした大葉を上のにせる

cooking memo