



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.



トマトは  
冷やすことで  
酸味を感じにくくなり  
甘みを感じやすくな  
りますよ



## トマトを余さず食べよう! 冷やし出汁トマト



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
78kcal	5.3g	約10分 <small>※冷やす時間は除く</small>

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

トマト.....2個  
きゅうり.....1/2本  
塩.....少々  
A 水.....300ml  
白だし.....100ml

### ■作り方

- ① トマトはヘタを取り除き、お尻側に十字に切り込みを入れる
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰したら①を入れ、皮が剥がれてきたら取り出して、冷水にさらして皮を剥く
- ③ きゅうりは囊の目切りにし、塩を振って10分程度置き、水気を絞る
- ④ ボウルにA、②、③を入れ、冷蔵庫で30分以上冷やす

cooking memo