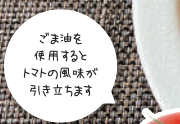




おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



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



トマトを余さず食べよう! おつまみトマト



一人あたりのエネルギー 153kcal	食塩相当量 1.1g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

トマト……………1個
クリームチーズ……………4個
ブロッコリースプラウト……………10g
削り節……………2g
A しょうゆ……………小さじ2
ごま油……………大さじ1/2

■作り方

- ① トマトはひと口大に切り、ブロッコリースプラウトは食べやすい長さに切る
- ② クリームチーズは6等分に切る
- ③ ボウルに①、②、削り節、Aを入れて和える

cooking memo