



北区の

とっておきレシピ

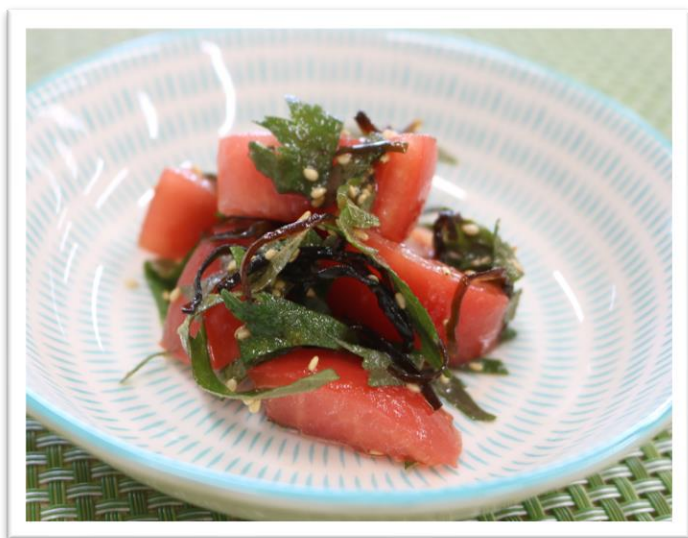


切って和えるだけの簡単レシピ♪

大葉とトマトのナムル



レシピ作成協力者
野菜ソムリエプロ
宮本 好美氏



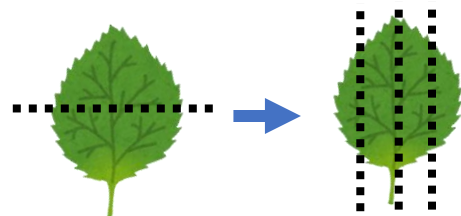
【材料】 作りやすい分量(およそ4人分)

大葉	5枚	
トマト(ミニトマト)	中1個(約200g)	
A	塩昆布	5g
	ごま油	大さじ1/2
	白ごま	小さじ2

(1人分)
エネルギー 38kcal
食塩相当量 0.2g

【作り方】

- ①大葉は横半分に切り、縦にせん切りにする。
- ②トマトは一口大に切る。
- ③ボウルに①、②、Aを入れ混ぜ合わせる。



ポイント

食べる直前に和えることで水っぽくなりません！



- *パッとできる時短レシピ。
- *トマトの赤色に大葉の緑色が映える1品です！