

トマトの中華和え

【材料】 ※3食分作れます

トマト・・・・・・・・・・2個
ツナ缶（油漬）・・1缶
塩昆布・・・・・・・・・・20g
中華だし
コショウ（お好みで）

【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンハサミ



まな板



包丁



ピーラー



エネルギー100kcal タンパク質6.5g

調理時間
約5分1食あたりの価格
約100円

～つくりかた～

- ① トマトは1～2cmの角切りにする。
- ② 切ったトマトにツナ缶（汁ごと）と塩昆布を加え良くかき混ぜる。
- ③ 中華だし、コショウで味をととのえたら完成。

～メモ～

- ・ 冷たい麺類に混ぜ合わせても美味しいです。
- ・ 切った大葉などを入れても美味しく召し上がれます。