

トマトのおかか和え

副 菜 編



切って和えるだけ！

食卓がパッと華やぐ簡単副菜！

できるから始まる
楽しい食育

材料（1人分）

トマト 1個
かつおぶし 小パック 1袋
ごま油 小さじ1
塩 少々

レシピ動画



作り方の
ポイントは
動画で紹介



作り方

- ①トマトはヘタを取り、くし切りにし、さらに半分にする。
- ②ボウルに①を入れ、ゴマ油を回し入れ、塩をふる。
- ③かつおぶしの半分を加え、よく和える。
- ④うつわに盛り付け、残りのかつおぶしを添える。