

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！

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

できるから始まる
楽しい食育

レシピ動画



作り方の
ポイントは
動画でご紹介



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