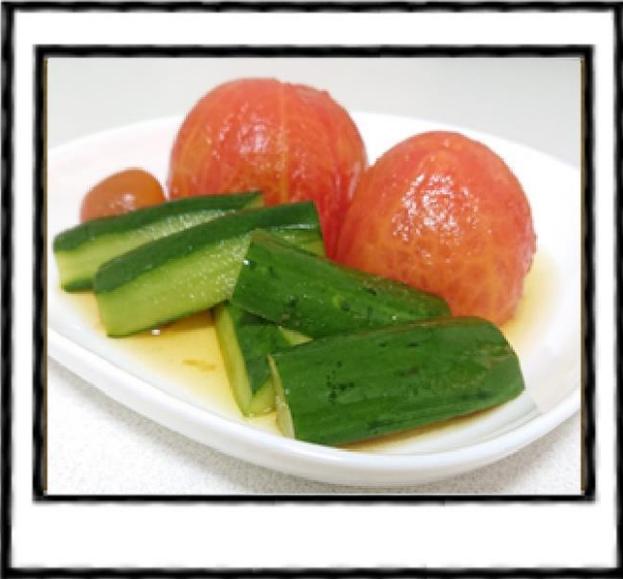


## トマトときゅうりのおひたし



### 分量 (2人分)

トマト 小2個 (100g程度)

キュウリ 2/3本 (60g程度)

☆だし 60ml

☆しょうゆ 小さじ1 (6g)

☆みりん 小さじ1 (6g)

☆塩 少々



エネルギー 23kcal  
たんぱく質 1.0g  
脂質 0.1g  
食物繊維 0.8g  
塩分 0.4g  
(1人分)

### 作り方

- ① トマトを湯むきする (へたを取り、反対側に十文字に浅い切り目を入れる  
皮にしわがよるまで熱湯につけたらすぐに冷水に取り、皮がはじけた部分からむく)
- ② キュウリを食べやすい大きさに切る
- ③ ☆をすべて合わせて、つゆを作り、トマトとキュウリをつける
- ④ 2時間以上冷蔵庫で冷やす (漬ける時間は好みで!)