

トマトの冷やし鉢



材料(4人分)

トマト中玉……………4個
 めんつゆ……………20ml
 (3倍濃縮)
 水……………180ml
 お好みのトッピング…適量
 (かつおぶしやこねぎなど)



15分
 (冷却時間
 を除く)

1人分の栄養価

エネルギー：32kcal
 たんぱく質：2.2g
 食塩相当量：0.3g
 カリウム：229mg

作り方

- ① トマトは湯剥きしてヘタをとる。
- ② チャック付きの袋にめんつゆを希釈し、①を入れる。
- ③ 冷蔵庫で②をしっかり冷やす。

ポイント

- ・湯剥きしたトマトをめんつゆにつけるだけのお手軽レシピです。
- ・「めんつゆ+水」を「だし汁 200ml+食塩2g」に変えると、まるで料亭で提供されているような味わいになります。
- ・トマトには水分が多く含まれており、熱中症予防に役立ちます。