

トマトのナムル



【材料（4人分）】

トマト…中2個

A [白すりごま…大さじ2
塩…小さじ1/4
ごま油…大さじ2
にんにく（チューブ）…2センチ

【作り方】

① トマトはヘタを取り除き、一口大に切る。



② ボウルにAを入れてまぜ、トマトを加えてあえる。



☆トマトだけでもう一品。にんにくとごま油がトマトのおいしさを引き立てます。

☆冷蔵庫で冷やすと、よりおいしくいただけます。

☆ミニトマトで作る場合は、縦半分に切りましょう。

（1人分の栄養価：エネルギー84kcal、たんぱく質1.2g、食物繊維1.1g、食塩相当量0.4g）