

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 244

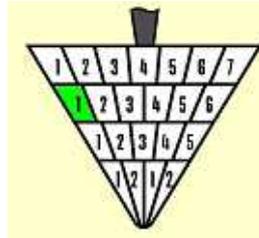
トマトの土佐酢和え

(調理時間 約5分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

1人分の栄養価

食事バランスガイド



副菜 1つ



エネルギー	27 kcal
タンパク質	2.3 g
脂質	0.1 g
塩分	0.4 g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

トマト...	140g
削り節...	4g
{ しょうゆ... 小さじ1 酢... 小さじ1 砂糖... 2g	



(社)青森県栄養士会から...

ワンポイントアドバイス

- ・トマトだけのシンプルメニューですが、量をしっかりとることができます。
- ・トマトは、皮をむいたほうが食べやすいです。また、よく冷やすとおいしいです。



作り方

トマトは熱湯をくぐらせて皮をむく。
 を乱切りにし、器に盛って削り節をふる。
 にたれをかける。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。