

夏トマトのワサビ和え

エネルギー（1人前あたり）

183 kcal

【材料2人分】

- | | |
|-----------|------|
| ・ トマト | 1個 |
| ・ きゅうり | 1本 |
| ・ みょうが | 1本 |
| ・ おろしワサビ | 小さじ1 |
| ・ オリーブオイル | 10g |
| ・ 醤油 | 4g |



夏トマトのワサビ和え

- ① ボウルにおろしわさび・オリーブオイル・
醤油を入れて混ぜ合わせる。



- ② トマトのへたを取り、ひと口大に切ったら①のボウルに入れる。



夏トマトのワサビ和え

- ③ みょうがをスライスしてボウルに入れる。
きゅうりのへたを取り、ところどころ皮をむく。
タテ4等分に切りわけ、
食べやすい大きさに手でちぎってボウルに入れる。



夏トマトのワサビ和え

④ ボウルの野菜をしっかりと混ぜあわせたら完成。

