



材料も作り方もシンプルで簡単！ササっと作れる一品です。

トマトと塩昆布のサラダ

材 料

トマト … 2個
塩昆布 … 10g
ごま油 … 大さじ1

作 り 方

- ① トマトをひと口大サイズに角切りする
- ② ボウルにトマト、塩昆布、ごま油を入れて混ぜ合わせる

トマトと卵の中華炒め

材 料

トマト … 2個
卵 … 2個
☆鶏がらスープの素 … 小さじ1
☆マヨネーズ … 小さじ1
サラダ油 … 大さじ1
塩・こしょう … 少々

作 り 方

- ① トマトは串切りにする
- ② 卵を溶き、☆を混ぜ合わせる
- ③ サラダ油をひいたフライパンで②を半熟状態になるまで炒め、お皿に取り出しておく
- ④ トマトを炒め、火が通ってきたら③を戻して炒め混ぜる
- ⑤ 塩・こしょうで味を調える

トマトのシロップ漬け

材 料

トマト … 4個
砂糖 … 80g
レモン汁 … 小さじ1/2
水 … 1カップ(200ml)

作 り 方

- ① トマトの皮をむく
- ② 漬け汁を作る
・砂糖と水を合わせ、電子レンジで加熱(500W40秒)
したあとレモン汁を加える
- ③ 保存袋にトマトと漬け汁を入れ、密封する
- ④ 冷蔵庫で一晩寝かせる