

Summer(夏)メニュー

トマトコマリネ

材料（2人分）

- ・ トマト 200g
(湯むきして1cm角)
- ・ たこ 70g (一口大)
- ・ (A)白だし 小2
- ・ (A)オリーブ油 大1
- ・ (A)酢 小2
- ・ 粉パセリ 適量



作り方

1. たこを下茹でする。
2. たことトマトを(A)で和える。
3. 上に粉パセリを振りかける。

ポイント

- ・ マリネを和風な味付けで、さっぱりと仕上げました。

栄養価（1人分）

エネルギー	92kcal	カルシウム	13mg
たんぱく質	6.4g	鉄	0.4mg
脂質	5.3g	食塩相当量	0.5g
炭水化物	4.8g	野菜量	100g