



トマトの塩昆布和え



<材料2人分>

トマト・・・中 1個 (140 g)

塩昆布・・・5 g

ごま油・・・小さじ1



<1人分>
エネルギー/ 34 kcal 食塩相当量/ 0.5 g

【作り方】

① トマトはヘタを取り、くし形に切る。



② 塩昆布、ごま油を加えて和える。





トマトのチーズ焼き



<材料2人分>

トマト・・・・・・・・中1個（140 g）

とろけるチーズ・・・・・・・・1枚

ブラックペッパー・・・・・・・・少々



<1人分>
エネルギー/ 44 kcal 食塩相当量/ 0.3 g

【作り方】

① トマトはヘタを取り、1 cm幅の輪切りにし、キッチンペーパーで水気を取る。



② 耐熱皿にトマトを並べて、上からとろけるチーズをかけ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。（3分程度）



③ ブラックペッパーを振る。



なすをトマトと同じ厚さに切って、アク抜きした後、トマトの間に重ねて焼くのもOK!