



テーブルファクトリー主宰 川淵 智子

ITALY
イタリア

緑黄色野菜はビタミンバランスを
整える強い味方。
暑い夏、汗をかいたからだには、
大切なメニューです。



トマトとしらすの 冷やし小鉢

天然のおだやかな酸味が味に丸みをもたせてくれるトマト。
ほんの少しの調味料だけで十分トマトのおいしさが引き立ちます。



総カロリー

304kcal

1人分

材料(2人分)

ミニトマト	10個
しらす	30g
ルッコラ	1/2パック
カッテージチーズ	50g
かつお節 (調味料)	適宜
しょうゆ	小さじ1
酢	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/3

●作り方

- ①調味料は合わせておく。
- ②半分に切ったミニトマト・しらす・カッテージチーズ・食べやすい大きさにちぎったルッコラをボールに入れ、①とともにあえる。
- ③器に盛り、かつお節をかける。

タキイ タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)