

6月のおすすめレシピ

トマトのナムル

材料4人分

トマト	1/2個	
きゅうり	1本	
にんじん	30g	
もやし	1/4袋	
A	すりごま	小さじ2
	しょうゆ	大さじ1
	さとう	大さじ2
	酢	小さじ2
	ごま油	小さじ2



【作り方】

- ① トマトは一口大に切る。
- ② きゅうりは輪切りにし、塩をしておく。
- ③ にんじんはせん切りにし、ゆでる。
- ④ もやしは食べやすい長さに切り、ゆでる。
- ⑤ 調味料Aを合わせ、水気を絞ったきゅうり、もやし、にんじんを和え、最後にトマトを入れ、軽く混ぜる。