

トマトとじゃこの和え物

リコピン豊富なトマトとカルシウム豊富なじゃこの組み合わせ。

材料（4人分）

トマト・・・・・・・・・・2個（300g～400g）

ちりめんじゃこ・・・・・・・・大さじ4

ごま油・・・・・・・・・・大さじ1

しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1

作り方

- ① トマトは一口大に切る。
- ② 小鍋に、ごま油とちりめんじゃこを入れ、火にかける。ちりめんがカリカリになったら、醤油を加えて混ぜ、火を止める。
- ③ ②に①を加えて和える。



トマトのごまクリームがけ

いつもの冷やしトマトに濃厚なクリームをかけて。大人っぽい味わいです。

材料（4人分）

トマト・・・・・・・・・・小4個

（300g～400g）

＜ごまクリーム＞

砂糖・・・・・・・・・・	大さじ2
練りごま（白）・・・・	大さじ3
生クリーム・・・・・・	大さじ4
しょうゆ・・・・・・・・・・	小さじ1

作り方

- ① トマトは皮を湯むきし、6等分のくし型に切る。冷蔵庫で冷やす。
- ② ごまクリームの材料は混ぜ合わせる。
- ③ 器に①を形を整えて盛り、食べる直前にごまクリームをかけて食べる。

