



やみつきトマト



■作り方

- ①トマトは2cm角に切る。しその葉は千切りにする。
ツナ缶は油を切る。
- ②ボウルにツナと【A】の材料を入れ混ぜ合わせたら、しその葉の半量とトマトを加え
味がなじむように全体を和える。
- ③器に盛り付け、残りのしその葉をトッピングする。

■材料・分量（2人分）

カゴメ 高リコピントマト 1袋（3～4個）
しその葉 6枚
ツナ缶 小1缶

【A】

カゴメ濃厚リコピントマトケチャップ 大さじ2
おろしにんにく(チューブ入り) 小さじ2
しょうゆ 大さじ1
ごま油 大さじ1

■ポイント

- *ケチャップは酢や香辛料が入っているので、油と合わせることで野菜のドレッシングになります。
- *大人のおつまみにもぴったり！

■1人分あたりの栄養成分

●エネルギー 224 kcal
●野菜相当量 174g
●食塩相当量 2.2g

〔調理時間：10分〕

レシピ提供：カゴメ株式会社