



【トマトのシャキシャキあえ】



木村 菜美 (きむら なみ) さん
南宮崎宮農センター

材料 (2人分)

トマト	1 コ (200g)	大葉	1 枚
千切り大根	30g	ポン酢	大さじ 2
たまねぎ	1/4 コ (30g)	ごま	少々

手順

- (1) トマトのヘタをとり、一口大に切る。
- (2) 千切り大根を 10 分ほど水で戻し、水気を切ってから三等分に切る。
- (3) たまねぎを薄切りにする。
大葉を千切りにする。
- (4) ボウルにトマト、千切り大根、たまねぎ、ポン酢を入れて、しっかりとなじませる。
- (5) 仕上げに大葉とごまを散らして完成。