

『トマトとワカメのサラダ』

材料：4人分

トマト	大2個(400g)
ワカメ(塩蔵)	60g
ちりめんじゃこ	20g
調味料A	
しょう油	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	ひとつまみ
白炒り胡麻	大さじ1
ごま油	大さじ1



【作り方】

- ① トマトのヘタを取って横半分に切り、一口大に切る。ワカメは塩を洗い、水で戻す。熱湯にくぐらせて水に取り、水気を切ってざく切りにする。ともにボウルに合わせしておく。
- ② フライパンにごま油大さじ1を熱してちりめんじゃこを炒め、Aを加えてひと混ぜする。
- ③ ②を①に加えて和え、器に盛って白ゴマをふる。