

# トマトのおひたし

【材料 2人分】

- ミニトマト 10~12個
- オクラ 4~6本
- 白だし 30ml
- 水 120ml
- かつお節 お好みで

## トマト

栄養：ビタミンCが豊富<ミニトマトの方がビタミンCやカロテンが多い>

健康情報：トマトの赤色色素リコペンには抗酸化作用があり、  
老化予防につながる。

### 【作り方】

1. オクラのがくを取り、塩を軽く振って板ずりをしてから沸騰したお湯で1分ほど茹で、ザルにあげて冷ましてから食べやすい大きさに斜め切りする。
2. ミニトマトのヘタを取り、湯むきする。
3. 白だしと水を混ぜ合わせ、1. 2. を入れ、冷蔵庫で半日漬ける。
4. 器に盛り、お好みでかつお節をまぶす。