

しっかり噛んで満腹感Up！暑い時期にもさっぱり食べやすい一品。

トマトとタコの カミカミわさび和え

材料（2人分）

トマト	1～2個
きゅうり	1/2本
蒸しだこ	60 g
めんつゆ（3倍濃縮）	大さじ1
わさび（チューブ）	1cm程度
すりごま	小さじ1
刻みのり	お好み

作り方

1. トマトは8等分のくし切りをさらに半分に。
2. きゅうりは1cm程度の輪切りに。
3. たこは食べやすい大きさにぶつ切り。
4. ボウルにめんつゆとわさびを入れ、わさびが溶けるようによく混ぜる。
5. 4に1～3とすりごまを加え、軽く混ぜる。
6. 器に盛り、刻みのりを散らして完成！

Point！

おこさまと一緒に、
の場合は
わさびなしでもOK！

