

伝えて  
いきたい!

# 滋賀の食材で お手軽レシピ

第13回 ミニトマトと水菜のごま和え

ミニトマトの代表的な栄養成分リコピンは100gあたり290mg。トマト(210mg/100g)よりも多いことをご存知でしたか? また、ビタミン、ミネラル、食物繊維なども豊富に含むミニトマトは、毎日食べていただきたい元気野菜です。

少量  
企画

安心  
野菜



産直

171 毎週  
企画

滋賀県 滋賀有機ネットワーク

滋賀県産ミニトマト(少量)

100g前後 (S~L混)

本体 **128**円  
(税込 138円)

作っ  
みて!

水菜をさっとゆでて和えるだけ! ミニトマトの甘みが引き立つお惣菜です。

## 《材料》

(2人分)

171 産直 滋賀県産ミニトマト …… 100g

208 産直 滋賀県産水菜 …… 100g

A 759 すりごま …… 大さじ2

797 だしの素 …… 少々

1124 ごま油 …… 小さじ1/2

酒 …… 大さじ1/2

みりん …… 小さじ1/2

砂糖・醤油 …… 各大さじ1

## 《作り方》

- ①ミニトマトは半分に、大きければ4等分に切る。
- ②水菜はよく洗って長さ4cmに切り、熱湯でさっとゆでて水気をきる。
- ③Aを混ぜ合わせ、①と②を和える。

