

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



旨！トマキムキュウリ

考案者 たくわん



材料(2人分)

- トマト 1個
- キムチ 50g
- きゅうり 2本
- ゴマ油 大さじ2
- ポン酢 20g
- このほかにグリルした野菜や豆腐など、のせる食材を用意

作り方

- 1 トマト、きゅうりをサイコロ状に切り、キムチ(汁ごと)を刻んでタッパーなどに入れる。
- 2 ①にごま油、ポン酢を入れて混ぜる。
- 3 冷蔵庫で冷やす。
- 4 豆腐やそうめん、グリル野菜、チキンにかけて食べる。
※写真ではグリルしたピーマンにかけています。

POINT

入れる野菜はなんでも可。野菜だけをたくさん食べたいと思った時に閃いたレシピです。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>