

# トマトのとろろかけ



## 1 人分の栄養価

|       |        |       |       |
|-------|--------|-------|-------|
| エネルギー | 31kcal | カルシウム | 9mg   |
| たんぱく質 | 1.1 g  | 食塩相当量 | 0.1 g |
| 脂質    | 0.2 g  |       |       |

## 一口メモ

## 材料（1 人分）

## 作り方

| 品名              | 量       | 下準備        |                                   |
|-----------------|---------|------------|-----------------------------------|
| トマト             | 50 g    | 皮をむき、すりおろす | ① トマトは皮を湯むきし、食べやすい大きさに切る。         |
| 長いも             | 30 g    |            | ② トマトの上にすった長いもをかけ、食べる直前にめんつゆをかける。 |
| わさび             | 少々      |            | ③ 好みでわさびを添える。                     |
| めんつゆ<br>(ストレート) | 小さじ 1/2 |            |                                   |