



トマトのごま酢和え



材料（子ども2人分）

- ・トマト・・・1/2個
 - ・レタス・・・1~2枚
 - ・きゅうり・・・1/4本
 - ・ハム・・・1枚
 - ・しょうゆ・・・小さじ1
 - ・砂糖・・・1g
 - ・酢・・・小さじ1
 - ・ごま油・・・2g
 - ・白すりごま・・・4g
- A



作り方

- ①鍋にAを入れ一度火をかけ冷ましておく。
- ②トマト・レタスは食べやすい大きさに切る。
- ③きゅうりは食べやすい大きさに切りさっとゆで冷ましておく。
- ④ボールに①・②・③・白すりごまを入れて混ぜ合わせたら出来上がり！

