

2026年4月号

【料理名】納豆とトマトのオイルあえ



【調理時間】5分

【カロリー】162 kcal

【塩分】1.4g

【主材料】(2人分)

ひきわり納豆……2パック

トマト……1個(120g)

A オリーブ油……大さじ1

A しょうゆ……小さじ2

A 塩……少々

【作り方】

1. トマトは1cm角に切る。
2. ボウルに納豆、①、Aを入れ、粘りが出すぎない程度にさっと混ぜる。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です(漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます)。
- * 材料表に示した分量は、1カップ=200ml、1合=180ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。