



もずくトマト



野菜を加えておいしさアップ! 火を使わない簡単な副菜レシピ



●材料 (1人分)

セブンプレミアム沖縄産もずく	もずく 1P (80g)
トマト	中 1/2 個 (75g)
きゅうり	1/8 本 (15g)
オクラ (サッとゆでて刻む)	オクラ 1本 (5g)
しょうがチューブ	1 cm

●つくり方

- ① トマトは2、3ミリくらいの薄切りにし、お皿に並べる。
- ② もずくをトマトの上に覆うようにのせる。
- ③ きゅうりやオクラをトッピングし、しょうがをのせる。

●アドバイス

- ① トマトの代わりに、すりおろしたとろろ芋でもおいしいです。
- ② トッピングにじゃこやチーズも合います。

かんたん
ステップ



STEP 1

トマトを食べやすいように薄く切る。



STEP 2

お皿にトマトを入れてもずくをのせる。