

②

料理名 夏野菜の食欲モリモリトマト！

アピールポイント：夏野菜を使った食欲をそそる一品に！



【材料】

・ トマト ・ おくら ・ きゅうり ・ 黒酢もずく

【作り方】

- ① トマトの中身をくり抜き、角切りにする。
- ② きゅうりは薄切り、おくらは茹でて薄切りにする。
- ③ もずくが入っていた容器に①、②を入れ、混ぜる。
- ④ トマトの器に③を移し入れて完成！