

# ミニトマトのナムル



野菜  
たっぷりレシピ  
70g



## 【材料】 2人分

ミニトマト	1パック(140g)
(トマトでも可)	(中1個)
すりごま	小さじ1
にんにく(すりおろし)	小さじ½
ごま油	小さじ1
めんつゆ(3倍希釈)	小さじ2

## 作り方

- ① ミニトマトは半分に切る。(トマトの場合は乱切りにする)
- ② ①にすりごま、にんにく、ごま油、めんつゆを加えて和える。

## Point!

前橋市はトマトの生産も盛んです🍅  
お手軽に1品!  
切って調味料を和えるだけで、韓国風の副菜ができます。

## 1食分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
61 kcal	1.5 g	2.7 g	6.0 g	0.8 g

日本食品標準成分表(8訂)増補2023年より算出