

トマトジュースで簡単！ 冷たいトマトのだし茶漬け



クリエイトエス・ディー
管理栄養士
岩瀬 知美
考案メニュー



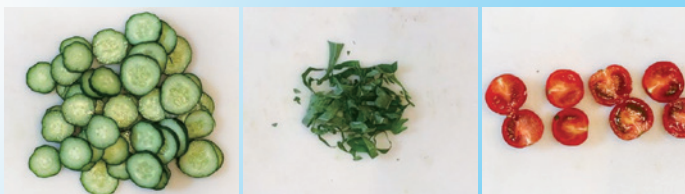
スマホなどで撮って
詳しい作り方をチェック！



青じそ、白ごまを
盛り付けて完成。

野菜相当量(1人あたり)

80 g分



きゅうりは輪切りにし、軽く塩(分量外)でもんでおく。
青じそは千切り、ミニトマトは半分にカットする。

