

# しんきろうとマトを使ったレシピ

## しんきろうとマトときゅうりのしそ和え

材料(4人分)

しんきろうとマト	1個
きゅうり	1/2本
しそ風味ふりかけ	小さじ1
オリーブ油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1

### ◆作り方

- ① しんきろうとマトは一口大のざく切りにする。
- ② きゅうりは細切りにする。
- ③ ボウルにしそ風味ふりかけ、オリーブ油、しょうゆを合わせ、しんきろうとマトときゅうりを入れて和える。

[エネルギー 20kcal たんぱく質 0.7g 脂質 0.8g 塩分 0.4g]

## しんきろうとマトのカクテルかんでん

材料(6人分)

しんきろうとマト	1個
きゅうり	1/3本
なす	1/3本
干し椎茸	2枚
だし昆布	10×10(cm)
棒かんでん	1本
水	600ml
砂糖	小さじ1
塩	ひとつまみ
しょうゆ	大さじ1
みりん	小さじ2

### ◆作り方

- ① 昆布と干し椎茸の合わせだしを作り、鍋に600ml量り入れる。
- ② だし汁に寒天を入れて火にかけ、煮溶かしてざるでこす。
- ③ だしを取ったあとの干し椎茸を粗みじんにし、きゅうりとなすは1cm角のさいの目切りにする。
- ④ ②に③と調味料を入れて煮立て、野菜が煮えたら型に流し入れる。
- ⑤ しんきろうとマトを小さめのざく切りにし、④に散らすように入れて冷やし固める。

[エネルギー 24kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.1g 塩分 0.8g]

## しんきろうとマトのさとう漬け

材料(4人分)

しんきろうとマト	1個
さとう	大さじ2 (トマトの10%の重量)
プレーンヨーグルト	大さじ1

### ◆作り方

- ① しんきろうとマトをかわをむかず小さめのざく切りにし、さとうをふりかけて混ぜ、3時間以上おいておく。
- ② ヨーグルトをかけていただく。

[エネルギー 46kcal たんぱく質 0.5g 脂質 0.2g 塩分 -g]