

## 海藻／小魚

# しらすとわかめとトマトの酢の物

しらすの塩味も加わるので、味付けは薄めに。ごま油を加えてもおいしいです。

調理時間

8分

1人当たり

149kcal

調理方法

和える



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



## ●材料（2人分）

- ・生わかめ ..... 80g
- ・しらす ..... 50g
- ・トマト ..... 1個



- A
- ・酢 ..... 大さじ3
  - ・砂糖 ..... 小さじ2
  - ・しょうゆ ..... 小さじ2

## ●作り方

- ① トマトは大きめのひとくち大に切る。
- ② わかめは洗ってからザルにあげ、キッチンペーパーでしっかり水気を絞り、ざく切りにする。
- ③ トマト、わかめ、しらすを、混ぜ合わせたAで和える。

### POINT ①

わかめの水気をしっかり切ることで、味がぼやけません。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉