

トマト



リコピンを含む緑黄色野菜です。真っ赤に熟したトマトは香りが強く、ほど良い酸味と甘味があります。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



厚揚げのベジボウル

調理時間
15分

1人分
442kcal

厚揚げのベジボウル

調理時間

15分

1人分

442kcal

【材料/2人分】

トマト	1/2個
エリンギ	2本
水菜	1株
厚揚げ	1枚(小)
ご飯	120g
サラダ油	適量
キューピー 深煎りごまドレッシング	適量
10種ミックス(豆と穀物)	2袋

【作り方】

- ①トマトは1cmの角切りにする。水菜は長さ3cmに切る。
- ②エリンギは長さ半分に切り、縦に薄切りにする。厚揚げは熱湯をかけて水気をきり、縦半分に切り、さらに厚さ1cmに切る。
- ③フライパンに油をひいて熱し、②を焼く。
- ④ボウルにご飯と10種ミックスを入れ、混ぜる。
- ⑤器に④を敷き、①と③を盛りつけ、「キューピー 深煎りごまドレッシング」をかける。