



106Kcal, 塩分0.7g (1人分)、調理時間10分

<材料>4人分

<作り方>

なま麩(青のり)	1/4本	<ol style="list-style-type: none"> 1. なま麩は5mm角に切りさっとゆでる。 2. 長芋は5mm角に切り酢小さじ1をかける。 3. Aを混ぜ1. 2.を入れ和える。 4. トマトは薄切りにし、器に敷き、3.を乗せ、青紫蘇を天盛りする。
長芋	4cm	
A 明太子	1腹	
マヨネーズ	大さじ2	
トマト	2個	
青紫蘇みじん切り	5枚分	