

副食

トマトの煮びたし

[1人分] エネルギー：89kcal 塩分：0.8g



材料 [2人分]

- トマト：3個
- オクラ：2本
- オリーブオイル：大さじ1/2
- 薄口醤油：大さじ1/2

作り方

1

トマトはくし切りにします。オクラは板ずりしてから小口に切ります。

2

鍋にオリーブオイルを入れ、「1」を軽く炒めます。

3

薄口醤油を加え、中火で5分くらい煮ます。