

# KITCHEN はた屋



トマトが美味しい季節を迎えます。  
トマトは低カロリーでさまざまな栄養成分が豊富な健康野菜。そんなトマトを使った、材料も作り方もシンプルなレシピの紹介です

## # 2 2 シンプルトマトマリネ



### 【材料】

・トマト（中くらい）	2個
・オリーブオイル	大さじ1
・ポン酢	大さじ1
・塩	一つまみ
・胡麻	一つまみ
・パルメザンチーズ	少々 (お好みで)

### 【手順】

- ① トマトの皮は、湯むきしてザク切りにする。
- ② パルメザンチーズ以外の材料を混ぜ合わせる。
- ③ ザク切りトマトと②を混ぜ合わせラップをして冷蔵庫で15分位漬ける。
- ④ お皿に盛り付けお好みでパルメザンチーズをふりかけて出来上がり！



### 少し手間ですが、トマトの皮をむくこと!!

\*お湯を沸かすのが面倒だったら、  
トマトを串に刺し直接ガスコンロで  
焼いて冷水に浸せば皮はすぐむ  
けますよ。