

## 季節を楽しむ 飛島村産直レシピ°

トマトと長いものあえ物



エネルギー  
78kcal

たんぱく質  
2.2g

脂質  
0.3g

炭水化物  
17.3g

食塩相当量  
0.5g

### ●材料（6人分）

トマト	中1個	<ポン酢>	
長いも	20cm	酢	大さじ2
		しょうゆ	大さじ1
		砂糖	大さじ3

### ●作り方

1. 長いもは皮をおき、酢水につける。  
トマトはサイコロ切りにする。
2. 長いもは水気を切り、トマトとポン酢であえる。

とびしまショッカン

プチ

アイデア

### おすすめレシピ

<トマト>

- ・醤油漬けにしても

<山芋>

- ・すりおろして焼く
- ・短冊に切って醤油をかけて

### 一口メモ

トマトは冷凍すると皮がむきやすくなります。凍ったまま流水又は水につけるとするっと皮がむけます。



飛島村役場 開発部経済課 飛島村産直部会事務局  
問合せ先 0567-97-3469(直通)