

北陵ごはん

材料（2人分）

材 料 名	分 量
トマト	大玉 2 個
ホウレンソウ	1 束
ツナ	1 缶
酢	大さじ 3
醤油	大さじ 3
★ニンニク	少々
★砂糖	少々
★塩コショウ	少々
★オリーブオイル	少々

調理手順

- ①ホウレンソウを茹で、水で冷やしたあとブツ切りにする。
- ②★の材料を混ぜたソースを作る。
- ③トマトをカットし、ツナ、ホウレンソウ、②のソースを混ぜる。
- ④盛り付けして完成。

料理紹介

ホウレンソウとツナに、トマトの酸味がとても合います。

トマトはアンチエイジングやがん予防、血海の改善などの効果があるので、トマトを主に使い、健康に気がついたメニューになっています。

野菜まぜまぜトマト



私達がレシピを
考案しました



食品科学科2年生

左から こぐち かりん せんば だき
古口 可梨 仙波 梓咲
きくち ゆうし
菊地 悠史