



夏休みがそろそろおわる頃

トマトと枝豆のサラダ



酢 (No.2) ろくの肉球はちっちゃい
 酢の効果ふたつめ **【食欲増進】**
 酢の酸味と香りが食欲を刺激します。暑くて食欲の落ちた時は酢を上手に利用しましょう。

1. 材料 (つくりやすい分量)

- | | | |
|-----------|--------|-----|
| トマト | 大1コ | ... |
| ゆで枝豆 | ひとつがみ | ... |
| 黒酢 | 大さじ1 |) |
| ④ オリーブオイル | 大さじ1/2 | |
| 塩 | ひとつまみ | |
| あらびきこしょう | 適量 | |

2. 下準備

- 食べやすい大きさに切る
- さやから豆を出す



ボールに合わせておく

3. つくり方

トマトと枝豆を④の入っているボールに入れて混ぜる。...だけ

ト 竹馬 <竹馬とトマトの深〜い関係>



今では大好きトマトですが、食べられるようになったのは10年前です。あの匂いがダメでした。

当時うちの近所の子供達の間で流行してた竹馬。私も娘のを借りて乗って見たら出来たあ〜 竹馬 それ いとも簡単に。

自分が子供の頃 いっぱい練習したのに... 乗れなかったから ついあきらめてたのに...
 そしたら自信がついちゃって... 40にして 何でも出来る気がして
 トマトを食べた... おいかったあ♥ 笑い話しみただけど自信ってすごい
 苦手はいくつになっても克服出来るんだね。