

ひんやりトマト

【1人あたり 93円 エネルギー 130kcal 塩分 1.6g】



《材料：2人分》

トマト……………小2個

A
だし……………200ml
みりん……………大さじ1
塩……………小さじ2/3

わさび……………小さじ2/3
すりごま(白)…大さじ1
ごま油……………大さじ1

《作り方》

- ① トマトはへたを包丁でくりぬく。鍋にたっぷりの湯を沸かし、お玉にトマトをのせて、湯にさっとつける。水にとり、皮をむく。
- ② 鍋にAを合わせて火にかけ、一煮立ちしたら、火を止める。粗熱が取れたら、わさび、すりごまを混ぜる。
- ③ 深めのケースにだし汁を移し、トマトをつける。冷蔵庫に入れ、1時間ほど冷やす。
- ④ ごま油をかけて食べる。

夏にぴったりトマトを楽しむレシピ 鼻に抜けるわさびがいいアクセント

なすの和風テリーヌ

【1人あたり 114円 エネルギー 102kcal 塩分 0.78g】



《材料：2人分》

なす……………2本
サラダ油…大さじ2
ミニトマト…10個
オクラ……………1袋
白だし……………30ml
水……………250ml
粉ゼラチン…10g
水……………100ml

《作り方》

- ① パウンドケーキ型にはラップを敷いておく。
- ② 粉ゼラチンを容器に入れ、水を加えてふやかしておく。
- ③ ミニトマトは洗ってへたを取り、水気を拭いておく。
- ④ なすは2mmの厚さに縦向きに切る。(皮目を切った残りの部分で12枚以上あるといい。)
- ⑤ オクラは板ずりしてガクを取ったら小鍋に入れ、水(分量外)50mlを加えたら、蓋をして2分加熱し、水に放って粗熱を取ったらザルにあげておく。
- ⑥ 鍋に、水と白だしを加えて加熱する。沸騰したら火を止めて、ふやかしたゼラチンを加えてよく混ぜ溶かす。
- ⑦ フライパンに油を入れて中火で熱し、なすを入れて両面透き通って焼き色がつくくらいまで焼き、取り出したもののうち形の綺麗なものを6枚を敷き詰める。
- ⑧ オクラも乗せ、ミニトマトも乗せる。(なすの皮の部分も一緒に乗せてよい。)
- ⑨ 最後になすを6枚並べ、⑤のだし汁をそっと注ぎ入れる。
- ⑩ 粗熱が取れたら冷蔵庫で3時間以上冷やし固める。しっかり固まったら切り分けて皿に盛る。

ひんやり食感のテリーヌ
上品なおだしの味をお楽しみください

トマトの冷製スープ

【1人あたり 172円 エネルギー 65kcal 塩分 0.5g】



《材料：2人分》

トマト……………4個

A
にんにくすりおろし…少々
はちみつ……………小さじ2
レモン汁……………小さじ1
塩……………少々

オクラ……………1本
オリーブ油……………少々
黒こしょう……………少々

《作り方》

- ① トマトは半分にする。ボウルにザルを重ね、トマトの切り口をザルに押し付けるようにしながら、果汁を絞り出す。
- ② ①にAを加えて混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ③ オクラをさっとゆで、小口切りにする。
- ④ ②を器に注ぎ③のオクラをのせる。オリーブ油を垂らして、黒こしょうをふる。

さっぱりしながらも奥深いトマト トマトのおいしさが染みわたります