

トマトのだしびたし



《材料：2人分》

トマト 2個

A
めんつゆ(2倍濃縮) 20cc
水 60cc
大葉 適量

【1人あたり 113円 エネルギー 38kcal 塩分 0.65g】

- ① トマトは浅く十文字に切り込みを入れる。熱湯に1～2個 ずつ入れて皮がはじけるまで茹でて、氷水に入れて冷やし、皮をむく。
- ② Aは、鍋で煮立たせてから、粗熱をとる。
- ③ ①のトマトを、切る。中くらいのものは4等分、大きいものは6等分にする。
- ④ ジッパー付き保存袋に入れる。②を入れ、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で2時間以上冷ます。
- ⑤ 青じそと一緒に、器に盛る。

つるんと食感 ダシで引き立てるトマトの新しい魅力

チーズトマト



《材料：2人分》

トマト 2個
オリーブオイル 大さじ1
ニンニク ひとかけ
塩 少々
ピザ用チーズ 30g
ドライパセリ 少々
イタリアンパセリ 適量

【1人あたり 189円 エネルギー 256kcal 塩分 0.9g】

- ① フライパンに オリーブオイルとニンニクを入れ、ニンニクが焦げない程度に炒めて一旦取り出す。
- ② トマトを厚めに切り、①のフライパンにのせて、両面に火を通す。→柔らかくなりすぎない程度にします。
- ③ 塩をほんの少々ふりかけ、①の取り出したニンニクをトマトに乗せる。
- ④ その上にピザ用チーズを乗せて、フライパンの蓋をして、チーズが溶けたら出来上がり。
- ⑤ パセリをかけたら、またまた美味しそうになります。

ガーリック香る、トマトとチーズの絶品レシピ

フレッシュトマトのエビチリソース



《材料：2人分》

むきえび 160g
片栗粉 大さじ1/2
サラダ油 大さじ1
玉ねぎ 1/4個
トマト 250g
豆板醤 小さじ1
オイスターソース 小さじ1
ねぎ 適量

【1人あたり 410円 エネルギー 165kcal 塩分 1.1g】

- ① 解凍したえびは水けをふき、片栗粉をまぶす。
- ② トマトはざく切りに、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、1のえびを揚げ焼きにしていったん取り出す。
- ④ 余分な油をふき取り、玉ねぎを炒める。
- ⑤ えびを戻し入れてトマトを加え、豆板醤、オイスターソースを加え、さっと炒め合わせる。
- ⑥ 器に盛り、好みで小口切りにした葉ねぎをちらす。

フレッシュトマトでさっぱり美味しいエビチリ