

トマトのレシピ・その5

夏バテ防止!

「トマトだれの作り方」



トマトの大量消費にピッタリな「トマトだれ」です。

そうめんや冷奴、刺身、フライ…etc

使い道の広さは抜群！いつものおかずにポン酢をかけるような感覚で気軽に使ってみてください

材 料

※今回の撮影に使用した材料です4人分)

トマト(大) … 5~6個

しょうゆだれ

★しょうがすりおろし … 大さじ2

★しょうゆ … 大さじ5

★みりん … 大さじ4

★ごま油 … 大さじ2

ポ イ ン ト

◆トマトから水分がたくさん出るので、たれの濃さは味見をして調整してください

◆トマトの酸味を活かしたい場合は種ごと、しょうゆだれの味を活かしたい場合は種を取り除いて作ってください。

作 り 方

- ①トマトはヘタを取り、タテに6等分しさらにココに半分切ってから耐熱容器に入れる
- ②小鍋にしょうゆだれの材料(★)を入れ中火にかけ、煮立ったら火を止める
- ③たれが熱いうちにトマトが入った耐熱容器に入れ、軽く混ぜる
- ④粗熱がとれたら冷蔵庫で30分置いて味をなじませ、完成



トマトだれをつかったアレンジレシピ



サ ラ ダ そ う め ん

茹でたそうめんにはレタス・きゅうりなどの野菜、トマトだれ、卵黄をのせて完成！暑い夏にスルスルっと食べられる一品です。

そうめんも電子レンジで湯がきます。

そ う め ん の 茹 で か た

- ①そうめん2束に対して600mlの熱湯を用意します
耐熱ボウルなどに水を600ml入れ、電子レンジ(600㊦)で10分加熱する
電気ポットで沸かしたものでもOK
- ②そうめんを①の中につけ、水面からそうめんが出ないように箸でほぐす
- ③ラップなしで電子レンジに入れ、600㊦で袋に記載の茹で時間+2分加熱する
- ④茹であがったら流水にさらしてそうめんを冷やす