

「トマト新聞 5月号」保育園版

凍々子を育てて、おいしく調理しよう♪

トマトがたくさん収穫できた時は冷凍保存が便利です♪



ヘタを取ってよく洗い、しっかり水気をふきとり、上の写真のようにビニール袋などに入れて冷凍庫へ。1～2ヶ月は保存できます。

冷凍トマトは皮むきが簡単♪



凍ったままのトマトを水に入れます。すぐに皮が割れ、簡単に皮がむけます。  
(左の写真)



トマトシャーベット

凍ったままポリ袋に入れて麺棒などでたたいて細かくし、コンデンスミルクをかけるよステキなスイーツに♪

【材料】  
(できあがり約300g分)  
トマト(皮をむいてざく切り)… 500g  
玉ねぎ(みじん切り)… 1/4個  
油…大さじ1 塩…少々

手作りトマトソース

【作り方】  
玉ねぎをじっくり炒め、  
トマトを加えてフタをせずに  
7～8分煮込み、塩を加えて味を整える。



餃子の皮にトマトソースをぬって、  
具材をのせて焼けば  
『プチピザパーティー』♪



5月10日のトマトメニュー 「ミートスパゲティ」



【材料】4人分

合いびき肉	-----	200g	A {	固形スープの素	----	1個
玉ねぎ	-----	中1個 (薄切り)		水	-----	2カップ
人参	-----	1/2本 (みじん切り)		ケチャップ	-----	1/2カップ
マッシュルーム缶	--	小1缶 (薄切り)		トマトピューレ	----	100g
グリーンピース	----	適量		デミグラスソース	----	80g
トマト	-----	2個 (角切り)		塩・こしょう	-----	適宜
スパゲティ	----	4人分				

【作り方】

- ①フライパンで合いびき肉を炒め、肉に火が通ったら玉ねぎ、人参、マッシュルーム缶を加え炒める。
- ②トマトとAの材料を加え、焦げないように時々混ぜながら、半分量になる位まで煮る。
- ③塩・こしょうで味をととのえ、グリーンピースを加えて火を止める。
- ④茹でたスパゲティを皿に盛り付け、上に③のミートソースをかける。

お好みで粉チーズをかけるよマイルドに。  
出来上がったミートソースをご飯にかけてドリア風にしても美味しいです。

