



# 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、麺棒などで丸めて細かくし、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

## 【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』♪

## 手作りトマトソース



## 5月10日のトマトメニュー 「レンズ豆入りトマトスープ」



### 【材料】 4人分

ベーコン	-----	40g	A	洋風だしの素	-----	大さじ1/2
玉ねぎ	-----	120g		砂糖	-----	少々
にんじん	-----	40g		薄口しょうゆ	-----	大さじ1/2
セロリ	-----	6g		乾燥ローリエ	-----	少々
レンズ豆(水煮)	--	20g		赤ワイン	-----	小さじ1
押麦	-----	8g		塩	-----	少々
トマト缶(ダイス)	--	80g		こしょう	-----	少々
シルマカロニ	---	20g		水	-----	400cc
トマトピューレ	----	大さじ1強				
オリーブ油	-----	適量				

### 【作り方】

- ①ベーコンは1cm幅の短冊切り、玉ねぎ、にんじんは小さめのさいころ切り、セロリは薄切りにする。
- ②鍋にオリーブ油を熱し、ベーコン、セロリ、玉ねぎ、にんじんを炒める。
- ③水、押麦、レンズ豆、トマト缶を入れ、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④シルマカロニ、トマトピューレ、Aを加え煮込む。
- ⑤塩、こしょうで味を調える。

具たくさんのおトマトスープです。旨味たっぷり、食物繊維もしっかり摂れます。

