



凛々子を育てて、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、
左の写真のように
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)
冷凍したトマトは生食には向かない
ので、加熱調理して下さい。

トマトのパンケーキ



【材料】4人分

トマト	2個(100CC)
卵	1個
ホットケーキミックス	1袋(150g)



【作り方】

- ① トマトはおろし金ですりおろすか、ミキサーにかけてジュースにする。
- ② ボウルに卵と①を加えてよく混ぜ、ホットケーキを加えてかるくまぜる。
- ③ フライパンまたはホットプレートをあたため、②をながし入れ弱火で焼く。
- ④ 表面にプツプツと小さな穴ができたなら裏返し約2分焼いたら出来上がり。

5月7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(みじん切り)		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 茹でたスパゲティの上から③をかける。

お好みで粉チーズをかけるとマイルドに。
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。

