



トマトのともあえ

作り方

①ソースを作ります。トマトは乱切りにしておきます。鍋にオリーブオイルを入れてトマトを炒め、そのまま半量まで煮詰め、塩で味をつけます。



②トマトをくし切りにして、器に盛ります。冷ました①のソースを上からかけて、バジルの葉を飾ります。



材料(2人分)

完熟トマト	2個
《ソース》	
完熟トマト	2個
塩	少々
オリーブ油	適量
バジルの葉	適量



リメイクレシピ

トマトツナ
そうめん



豆知識 トマト

★緑色のヘタがピンとしているものが新鮮の印。

★皮の表面に放射線状の筋があるものは身が詰まっており、間違いなく美味！！

★トマトの栄養価はなんといってもリコピン！
リコピンは脂溶性なので、油と一緒に使うと吸収がよくなります。

★トマトと言えばイタリアが思い浮かびますが、
イタリア人は子供の頃に「お腹が痛くなる」と言われ、
トマトの種は食べないとか。国の食文化の違いもある。

※詳しくは動画にてご覧ください。