



18 簡単トマトソース

完熟トマトを使ったさっぱりトマトソース

食 材 量 (作 り や す い 分 量)		
	トマト(完熟)	2個
	玉ねぎ	1個
	にんにく	2片
	サラダ油	小さじ2
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々

■作り方■

- ① トマトは1cm角に切り、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、玉ねぎを弱火で5分ほど炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、トマトを加え、弱火で10分ほど煮込む。
- ④ 仕上げに、塩・こしょうを加え、味をととのえる。

コラム

「総菜を活用して豊かな食卓を」

手間がかかるなどの理由から、普段作らないような料理はありませんか？揚げ物や様々な食材をつかった彩り豊かな総菜を一品取り入れると、色々な食品を美味しく食べることもつながります。

