

トマトさえあれば怖いものなし！

オーガニックファーマーズ朝市村
レシピ第13号 2019.
created by gonyoken.com

夏野菜なら何でも！ トマトにんにく梅煮！



＜材料＞4人分

トマト以外の野菜は種類も量もお好みで

・トマト	2個
・ささみ	2本
・玉ねぎ	2個
・人参	1本
・なす	3本程度
・オクラ	4本
・パプリカ	赤・黄各1/2個
・ズッキーニ	1/2本
・ニンニク(すりおろし)	1片
・梅干し	2個
・コンソメ	5g程度

＜手順＞

1. トマトと玉ねぎはくし形切り、人参とズッキーニは1cmの輪切り、パプリカは2cmの角切り、なすは皮をむいて厚さ1.5cmの半月切り、ささみは筋を取って2～3等分の斜め切り、オクラはガクをむき5mmの輪切りにします。
2. オクラとパプリカとささみ以外の全ての材料とコンソメを鍋に入れて、ヒタヒタの水を加えて強火にかけます。
3. 沸騰したら弱火にしてささみを入れ、人参が煮えたら塩と残りの野菜を加え、良い色になったら完成です。

トマトは野菜界のスーパーマンです！ どんな料理もドンと来いの超色男！



トマトの冷製パスタ

ボールに、湯むきしてくし形切りにしたトマト(1人小3個程度)、叩き潰したニンニク、塩小さじ1/6、コショウを入れ、少しずつオリーブオイル(大さじ1.5)を加えよく混ぜる。ゆでて氷水で締めたパスタにかけて。

トマトカップサラダ

トマトは上1cm、下も少々切って中をくり抜く。中身は水気を切って粗みじんに切る。これと、塩で揉んだ玉ねぎ、みじん切りの茹で卵、汁を切ったツナ缶、マヨネーズを混ぜ、カップに詰めます。

トマトと卵の炒め物(4人分)

卵4個を割りほぐしてごま油大さじ2で炒めて取り出し、トマト(くし形切り)と干し椎茸(戻して細切り)を炒めて塩と砂糖を入れ、炒めた卵を戻して水溶き片栗粉でとろみをつけます。

くわしいレシピをブログでご紹介！

「ゴニョゴニョ研究室」で検索！

<https://gonyoken.com>

Twitter:@kayozou3822

<https://gonyoken.com/category/000>



アンパンマン
なら食べられ
るけどな。



ボランティア森