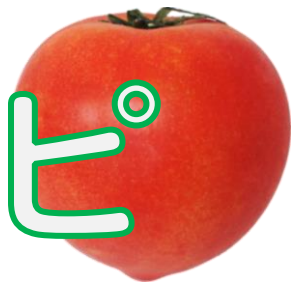


トマトのレシピ



~ Tomato no Recipe ~

冷やしトマトの 梅サラダ



材料 【2人分】

トマト	1/2 個 (100g)
水菜	1/4 袋 (50g)
☆ドレッシング☆	
梅干し	1 個
ポン酢しょうゆ	大さじ 1
ごま油	大さじ 1

・・・手順・・・

- 1 トマトは5mm幅に切る。水菜は根元を切り落として3cm幅に切る。梅干しは種を取り除き、包丁で細かくたたく。
- 2 ボウルに☆を入れて混ぜる(梅ドレッシング)。
- 3 器に水菜を盛る。その上にトマトを並べ、梅ドレッシングをかける。



トマトと豚しゃぶの ぶっかけうどん

材料 【2人分】

うどん[乾麺]	2 束 (180g)
豚ロースしゃぶしゃぶ肉	100g
トマト	2 個
☆調味料☆	
酢	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
オリーブオイル	大さじ 1
おろしにんにく	小さじ 1/2
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々

・・・手順・・・

- 1 トマトはへたを取り、十字に浅く切り込みを入れる。
- 2 鍋に湯をわかし、トマトをさっとゆでて取り出す。豚肉を広げ入れ、肉に火が通るまでゆで、水気を切る。アクを取り除いてからうどんを入れ、表記時間通りにゆで、流水で洗い水気を切る。トマトは冷水に入れて皮をむく。
ポイント 使った鍋の湯は捨てずに、同じ鍋でゆでます。
- 3 トマトは1cm角に切り、ボウルに入れ、☆を加えて混ぜる(トマトだれ)。
- 4 器にうどん、豚肉を盛り、トマトだれをかける。