

しょうゆ味で
さっぱりとした味わいに



アレンジ・・・

トマト肉じゃが

材料(2人分)

じゃがいも	2個(約300g)
玉ねぎ	½個
サラダ油	小さじ2
牛切り落とし肉	100g
砂糖	大さじ1½
自家製トマトソース (右ページ参照)	大さじ5
水	½カップ
しょうゆ	大さじ1

作り方

①じゃがいもは一口大に、玉ねぎはくし形に切る。じゃがいもを水にくぐらせて耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジで約4分加熱する。
②フライパンに油を熱し、玉ねぎと牛肉をさっと炒める。じゃがいもと砂糖を加え、全体にからめながら炒める。
③トマトソース、水、しょうゆを加えてふたをし、汁けが少なくなるまで約8分煮る。

カラフルミニトマトも
加えて華やかに



アレンジ・・・

冷製トマトパスタ

材料(2人分)

自家製トマトソース (右ページ参照)	大さじ7
ツナ缶	小1缶(70g)
オリーブ油	大さじ1
こしょう	少々
スパゲッティ(1.4mm)	140g
ミニトマト	2〜3個

作り方

①トマトソース、缶汁をきったツナ、オリーブ油、こしょうを混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
②スパゲッティを袋の表示より2分長くゆでて湯をきり、冷水で冷やして水をよくきる。
③①、②、半分に切ったミニトマトを合わせ、器に盛る。好みでバジルを添える。

ほかの夏野菜も
たっぷり加えて大満足



アレンジ・・・

簡単トマトカレーライス

材料(2人分)

なす	大1本
ズッキーニ	½本
スイートコーン	½本
サラダ油	大さじ½
にんにくのみじん切り	小さじ1
しょうがのみじん切り	小さじ1
豚ひき肉	100g
玉ねぎのみじん切り	½個分
水	1¼カップ
自家製トマトソース (右ページ参照)	大さじ5
カレールー	50g
温かいご飯	適量

作り方

①なすとズッキーニは小さめに切り、スイートコーンは実をそぐ。
②フライパンに油、にんにく、しょうがを入れて中火にかけ、ひき肉と玉ねぎを加えて炒める。なすとズッキーニも加え、油がまわったら、スイートコーン、水、トマトソースを加えて混ぜ、ふたをして約8分煮る。
③火を止めてカレールーを加えて溶かし、再び火にかけてとろみがついたらご飯にかける。

手作り

たくさん買ってもおいしく使いきれ トマトソースで時短レシピ

旬だからこそ安価なトマトを使って、シンプルなトマトソースに。うまみが凝縮しているので、調理時間が短くてもおいしく作れます。和風メニューとの相性もよいので、トマト料理の幅が広がりますよ。

調理／三好弥生 撮影／島 誠 取材・文／池田由香

栄養の話

加熱すると吸収しやすい

トマトはビタミンCのほか、ミネラルも豊富。グルタミン酸などのアミノ酸、抗酸化成分のリコピンなども含む、栄養価の高い野菜。リコピンは老化防止が期待でき、トマトは加熱するとリコピンを体内に吸収しやすくなるという研究結果も。加熱したソースなら効果的です。

和の味つけにも合う
シンプルトマトソース



自家製トマトソース

材料(500mlの保存容器1個分)

トマト	1kg
塩	小さじ1½

作り方

①トマトはへたを除き、くし形切りにする。フライパンに入れて塩を加え、木べらなどで押して軽くつぶしてから中火にかける。
②水が出てきて沸騰したら、アクを取り除きながら時々混ぜ、気になるようであれば目立つ皮を除き、半量になるまで13〜15分煮る。
※粗熱がとれたら保存容器に入れて、冷蔵庫で4〜5日間保存可能。

こんな使い方も

- 豆腐にかけて冷奴に
- コーンチップスのディップに
- めんつゆに混ぜてそうめんつゆに
- 肉や魚のソテーにかけて
- オリーブ油と混ぜてドレッシングに

アレンジ・・・

冷たいトマトスープ

材料(2人分)

自家製トマトソース (上記参照)	1カップ
冷水	½カップ
玉ねぎのすりおろし	大さじ1
レモン汁	小さじ2
ゆで枝豆	適量

作り方

①枝豆以外の全ての材料を混ぜてざるでこす。
②器に盛り、枝豆をさやから出して散らす。
※玉ねぎは省いてもいい。こしてから冷蔵庫で冷やすとさらにおいしい。

食欲がないときにも
サラリと飲める

