

管理栄養士おすすめレシピ

今回はいろいろなお料理にアレンジできる「基本のトマトソース」を紹介します！
冷凍保存も可能です。クリスマスにアレンジ料理もできますよ。



基本のトマトソース

～材料～

- カットトマト缶 1缶、玉ねぎ(すりおろす) 1/4 玉
- にんにく(おろしにんにく) 小さじ1
- あればローズマリーなどのハーブ適量
(もちろんなくてもできます)



～作り方～

- 耐熱ボウルにカットトマト缶を入れ、玉ねぎをすり下ろしながら入れ、おろしにんにくを入れ、あればローズマリーなどハーブを載せます。
- 電子レンジ 600W で 20 分チン！途中2～3回かき混ぜます。
 - ※ 倍量作る場合は30分レンチンしてください。
 - ※ 味付けは塩コショウ、ハーブ塩もおいしいです。今回はアレンジするために味付けはなしになっています。

そのまま…



ピザトースト



- 食パンに基本のトマトソースをぬります。
- お好きな具と、とろけるスライスチーズを載せトースターで焼いて出来上がり。

パスタソースとして



モッツアレラとトマトのパスタ



- パスタを時間通り茹でます。塩加減は強めに。ゆで汁は使います。
- 深めのフライパンに基本のトマトソースを入れ、①のパスタとゆで汁をお玉1杯入れます。
- 仕上げにモッツアレラチーズを入れて混ぜ、できあがり。

お肉と一緒に…



ポークトマト



- フライパンでスライスした玉ねぎ1玉分を炒め焼きします。
- ①を別容器に移し、豚肉 500gを広げながら焼きます。(この時少し赤くても火は通るのでOK)
- ②に基本のトマトソースと味噌と砂糖各大さじ1を入れ全体に混ぜ、できあがり。