

冷凍トマトで簡単 トマトソースの Pasta

材料2人分

冷凍トマト…3個(1個150g)
ニンニク…1かけ分
タマネギ…1/2個
ベーコン…3枚
スパゲティ…140g
塩…適量
オリーブオイル…大さじ2

下準備

- 冷凍トマトは流水で洗ってヘタを取り、皮をむき、5分ほどおいて4等分に切る。
- ニンニク・タマネギは薄切りにする。
- ベーコンは2cm幅に切る。

- フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ弱火にかける。香りが出たら中火にしてタマネギ、ベーコンを加えて炒める。
- 1にトマトを加え、ソース状になるまでつぶしながら炒める。
- 2に袋の表示通りゆでたスパゲティを加え、塩で味をととのえる。

冷凍トマトで
煮込みを時短!
コクうまに!

調理時間
20分

1人分
592kcal
塩分3.5g

そのままジップつき袋に
入れるだけ
トマトはまるごと
冷凍すると便利!

- 水で洗うと皮がつるんとむける!
- 半解凍で冷たいお料理に!
- つぶしてトマトソースに!
- まるごと煮込むお料理に!

冷凍したトマトは細胞が壊れるのでうまみ成分が出やすく、味のなじみがよくなります。そのため煮込み料理などは短い時間で仕上がるのがうれしいポイントです。



使 広 い 方 が る !

も
っ
と

切り方を覚えて
冷凍で

くし切りで
炒めものの
ボリュームUP!

トマトの エビチリ卵炒め

材料2人分

トマト…2個(1個150g)
エビ…12尾
長ネギ…1/2本
卵…2個

調味料(市販)…1/4カップ
トマトケチャップ…大さじ3
水…1/4カップ
一味唐辛子…小さじ1/4
片栗粉…小さじ1

ごま油…大さじ1

下準備

- トマトはヘタを取り、8等分のくし形に切る。
- エビは背ワタを取って殻をむく。
- 長ネギは2cm長さのぶつ切りにする。
- 卵は溶いておく。
- 《味つけ》は混ぜ合わせておく。

- フライパンにごま油を中火で熱して、エビ、長ネギを炒める。
- エビの色が変わったら1にトマトを加えてひと混ぜし、《味つけ》を再度混ぜてから加えて、ひと煮立ちさせる。
- とろみがついたら溶き卵を回し入れ、かるく混ぜる。

調理時間
15分

1人分
276kcal
塩分2.2g

生トマトの
角切りで
フレッシュな
味わいプラス!

トマトの 万能ねぎ塩だれ

材料 作りやすい分量

トマト…2個(1個150g)
長ネギ…1/2本

《味つけ》
ごま油…大さじ2
塩…小さじ1
砂糖…小さじ2

下準備

- トマトはヘタを取り、1cmの角切りにする。
- 長ネギはみじん切りにする。

- トマト、長ネギに《味つけ》を加えて混ぜる。

冷蔵庫で3~4日保存可能

調理時間
5分

全量
312kcal
塩分5.9g



冷しゃぶに

たれのうまみと
つぶつぶ食感が、
お肉の味わいを
引き立てる!

ぎょうざに

油っぽさが気になる時も
さっぱりいただける!

冷奴に

シンプルな冷奴が
新鮮な一品に大変!

●から揚げ、パスタ、そうめんなどにも!

ミニトマトなら
切らずに煮込んで
味わい新鮮!

ミニトマトはじける ハッシュドビーフ

材料2人分

ミニトマト…12個(1個10g)
牛肉(こま切れ)…120g
タマネギ…1/2個
ハッシュドビーフ(市販)
…40g
水…1と1/2カップ
バター…10g
ご飯…400g

下準備

- ミニトマトはヘタを取る。
- タマネギは薄切りにする。

- フライパンにバターを中火で溶かし、牛肉を炒める。牛肉の色が少し変わったらタマネギを加え、タマネギがしんなりしたら、ミニトマトを加えてミニトマトの皮がさけるまで炒める。
- 水を加え、牛肉、タマネギに火が通るまで、1分ほど煮る。
- 火を止めてルウを加えて溶かし、再度中火にかけてとろみがつくまで煮る。
- 器にご飯を盛り3をかける。

調理時間
15分

1人分
768kcal
塩分2.2g



香ばしく煎ったごまを
压榨製法で搾った
純正ごま油です。



くらし良好
純正ごま油
250g

スペイン産100%の
オリジナルブレンド
エクストラバージン
オリーブオイル。



くらし良好
ガルシアエクストラバージン
オリーブオイル 1L

くらし良好
【生活必需品】