

Une recipe

6

トマトとモッツァレラ

香りも効能も、梅酢でアップ!



材料 2~3人分

トマト…1個
モッツァレラ…1個
青じそ…3~4枚
梅酢…大さじ1/2~1
オリーブオイル
…大さじ1と1/2~2

- 1 トマト、モッツァレラは食べやすい大きさに切る。
- 2 器にトマト、モッツァレラ、青じそをちぎりながら盛り付ける。
- 3 全体に梅酢、オリーブオイルをまわしかける。お好みでこしょうをかけても。

Lijima's onepoint!

トマトを、桃や柿など季節のフルーツにしても。

Une recipe

5

豚ロースの梅トマトソース

我家の定番メニューに加えてね。



材料 4人分

豚ロース(トンカツ用)…4枚
トマトジュース…大さじ3
ケチャップ…大さじ3
たたいた梅…小さじ2~3
酒…大さじ3
水…大さじ3
砂糖…小さじ1
玉ねぎ…1/4個
塩…少々
こしょう…少々
片栗粉…適量
サラダ油…適量

- 1 豚ロースを5等分し、塩、こしょうをする。玉ねぎは繊維に沿って細切りにする。
- 2 ①の豚ロースに片栗粉を薄くまぶす。熱したフライパンに油をひき、中火で3分ほど焼いて、別の皿に取り出す。
- 3 同じフライパンで(余分な油はキッチンペーパーで拭き)、玉ねぎを炒める。
- 4 ③に、トマトジュース、ケチャップ、たたいた梅、酒、水、砂糖を入れ、弱めの中火で3~4分煮詰める。
- 5 豚ロースを戻し入れ、ソースを絡め、器に盛る。お好みでクレソンを添える。

(農業振興協議会)

Lijima's onepoint!

トマトジュースの代わりに、おろしたトマトでもおいしいですよ。