

気候がトマトの栽培に適している松本地域は、夏秋トマトの収穫 量が県内一、全国でもトップクラスです。今回は、栄養満点で夏バ テ予防にもなる、トマトソースを紹介します。

「好きな野菜、果物、スパイスを入れて、自分流

のソースを作ってみてください。パスタや煮込み

料理など、さまざまなアレンジが利く万能ソース

の皆さんにもおすすめです」

林昌美さん/まつもと農村女性協議会 会長

です。冷凍保存もできるので、忙しい家庭

【材料(約10分)】 ※分量は目安です。好みに応じて興整してください。

トマト(大) 3個 タマネギ 1個 ジャガイモ 1個 ニンジン 1/4本 ニンニク 1/2片 果物 (パイナップル、 オレンジ、リンゴ等)

しょうゆ 75~125ml A 砂糖 50~100g 酢 75ml みりん 50ml

粉寒天 1g 砂糖 25g※お好みでコショウやバジル



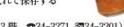
その他、カレーのかくし味に、 ピザやオムライスのソースにも!

◆野菜や鶏肉の トマトソース煮

スパゲティのソースに

【作り方】

- ① 野菜や果物を細かく切り、ミキサーにかける
- ② ①を強火で5分煮る
- ③ ②に (を入れ、中火で1時間程度煮る
- ③に®を入れ、10分程度煮て完成 ※煮詰める時間でとろみを調整する
- ⑤ 食品保存容器に入れて保存する



広報まつもと7月号に

27 広報まつもと2020年7月号

●問い合わせ 広報課 (本庁舎3階 ☎34-3271 図34-3201)

レシピが掲載されました!

【材料】(1ℓ分)

トマト(大) 3個 タマネギ 1個 ジャガイモ 1個 ニンジン 1/4本 ニンニク 1/2片 果物 (パイナップル、 オレンジ、リンゴ等)

しょうゆ 75~125ml

【作り方】

- ① 野菜や果物を細かく切り、ミキサーにかける。
- ② ①を強火で5分煮る。
- ③ ②に Aを入れ、中火で1時間程度煮る。
- ④ ③に®を入れ、10分程度煮て完成※煮詰める時間でとろみを調整する。
- ⑤ 食品保存容器に入れて保存する。

ズッキーニとナスのチーズ焼き



【材料】(2人分)

〇ズッキーニ…1本

〇ナス…2個

〇ベーコン…4枚

〇トマトソース、ピザ用チーズ…適量

〇油…少々

【作り方】

ズッキーニ、ナスを縦半分に、
 ベーコンは好みの大きさに切る。



- ② フライパンに油をひき、 ズッキーニ、ナスの切り口面をしっかり焼く。
- ③ オーブン皿に焼き口を上にして並べ、 トマトソースを塗り、ベーコンとチーズを乗せる。





④ 180°Cのオーブンで10分焼いたら、 できあがり。



トマトソースのスパゲッティ



【材料】(2人分)

〇スパゲッティ(乾麺)…2 人分

Oミンチ肉…100g

Oしめじ…100g

〇万願寺とうがらし…2本

〇トマトソース…100cc

〇油…少々

【作り方】

 スパゲッティを茹でながら、 しめじも一緒に茹でる。



② ミンチ肉と万願寺とうがらしを炒める。

③ トマトソースを入れ、少々煮る。



④ ①と②を絡めたら、できあがり。



夏野菜と鶏肉のトマトソース煮



【材料】(2人分)

〇鶏もも肉…1枚 〇ナス…1

〇ジャガイモ…大1 〇玉ねぎ…中1

〇ピーマン…1 〇ズッキーニ 半分

(その他 野菜なんでもOK!)

〇牛乳…50 cc 〇水…100 cc

〇油…少々 〇トマトソース…200 cc

【作り方】

- 鶏もも肉の皮から焼き、
 少し焦げ目をつける。
- ② 野菜をさいの目に切り、油で軽く炒める。



③ ①と②を鍋に入れ、 水 100 ccと牛乳 50 ccを加え、20 分程煮る。





④ 具材に火が通ったらトマトソースを入れ、 好みのとろみが出たらできあがり。