

簡単クッキング

第162回 2016年7月12日(火)

リコピンで老化防止

「とまと」はすごい!!



- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑥



① コーンスロ-サラダ
 どうもろこし湯かいて熱し、
 オクラ、枝豆湯かいてスライス。
 ミニトマトカットして合わせて
 木酢、カレモン、オリーブオイル
 塩、ハーブこしょう



② とまと味噌の白身
 白身スライスして水にさらし
 油で炒める。
 とまと味噌...湯かいて
 トマトカットして煮込んで。
 味噌、オリーブオイル、
 こしょう



③ トマトON (パツルパツル)
 (パツルソースは、ミキサー
 にパツル、塩こしょう、
 カレモンで仕上げ。
 パツルに混ぜてトッピング



④ カラ-豆腐
 トマトミキサーに入れ、
 塩こしょうでソース。
 どうもろこしにパツルソース、
 トマトソースで仕上げ



⑤ コーンポ-スープ
 どうもろこしの芯を水で
 煮込んで、取り出して。
 コシユメ、アツコハ、
 塩少々、仕上げに
 トマトで仕上げ



⑥ (トマト)ト
 トーストにマ-カリン、
 トマト細切り、(はちみつ)
 テ-スで、トースターで
 焼く。仕上げに
 塩、こしょう、
 どうもろこし