

簡単クッキング

第235回 2018年6月19日(火)

トマトで夏のお肌をガードしましょう



皆さま、こんにちは、
本日は「トマト」です。

講師は、
市村副局長です。

- ①
- ②
- ③
- ④
- ⑤
- ⑦

⑥は調理中です



① トマトパスタ
（油にオリーブオイルを入れて
香りを出して、パスタ、トマト
ペースト、塩をしょう油
（イタリアンでイロイロ）

② さっぱりサラダ
アイスアヲト、玉ねぎスライス、
トマトを合わせる。ホホカレン
油、塩、こしょう（オリーブ）
合わせるように

③ 液スープ
かぼちのサイコロカットして、コ
ソメスープで煮出し、トマト
（いんげん、トマト、塩、こしょう
（ヤシロでイロイロ）冷やして
どうぞ



⑦ しそジュース



④ ナムル
エビ（今日は刺身あり）
塩、パスタ、おろしきり
きり、おろしきり、おろしきり
トウモロコシ、ホホカレン、
オリーブ、ゆず、こしょう、ホホ
（オリーブ、こしょう、こま
で合わせるように）
（オリーブ、こしょう、こま
で合わせるように）

⑤ トマトとトマト合シ
トマトは水切りしておく。
味噌、みりん、こま、砂糖
で合わせるように
トマトを入れて

⑥ クラタン
（オリーブオイル、玉ねぎ、ス
ライス、パスタ、おろしきり、
ツボ、おろしきり、クラタン
へ入れ、トマト、パスタ
チーズでイロイロ）