



手作りトマトソース



※オムライスは調理例です。

100g分

エネルギー	76kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	1.3g
塩分	1.0g

<材料 1.5kg分>

完熟トマト	4kg
玉ねぎ	500g
ねぎの緑の部分	3本
セロリの葉	3本
パセリの茎	3本
ローリエ	少々
タイム	少々
にんにく	1個
オリーブオイル	大さじ1
塩	大さじ1
こしょう	少々
酢、砂糖	お好みで

●作り方

- ①トマトは湯むきして種を除く。
- ②玉ねぎはみじん切りにしてオリーブ油でしんなりするまで炒める。
- ③②の中にトマトを崩しながら加え、ねぎ、セロリ、パセリ、にんにくを加え、汁気がなくなるまで煮る。
- ④③が煮詰まったら、ねぎ、セロリ、パセリ、にんにくを取り出して調味する。冷凍保存しておく。

●栄養士一口メモ

- ・保存もきくのでトマトがたくさんとれた時期におすすめです。