

トマトを使用したレシピ No.3

給食室

子ども5人分



トマトときゅうりのピクルス

〈作り方〉

- ① きゅうりは乱切りにしさっと茹で、水を切って塩をふり冷ます。
- ② トマトは1cmの角切りにする。
- ③ 小鍋にAを入れ火にかけて、ひと煮立ちさせて冷ます。
- ④ ボウルにすべて入れ、混ぜ合わせたら完成。

〈材料〉

トマト	… 1玉
きゅうり	… 1本
塩	… 少々
砂糖	… 小さじ1強
酢	… 小さじ2
しょうゆ	… 小さじ1弱

A



トマトとわかめのサラダ

〈作り方〉

- ① わかめは水で戻しさっと洗って水気をしぼり、食べやすい大きさに切る。きゅうりは小口切り、ハムは千切りにする。トマトは1cmの角切りにする。
- ② わかめ、きゅうりはサッと茹で、ザルにあげる。粗熱がとれたらぎゅっと絞って水気を切り、冷蔵庫などで冷ます。ハムもサッと茹で、ザルで水を切り、冷蔵庫などで冷ます。
- ③ Aを小鍋に入れてひと煮立ちさせ、冷蔵庫などで冷ます。
- ④ ボウルにトマト、②、③を入れ、混ぜ合わせたら完成。

〈材料〉

乾燥わかめ	… 5g
きゅうり	… 1本
トマト	… 1玉
ハム	… 2枚
しょうゆ	… 小さじ1/2
酢	… 小さじ2
砂糖	… 小さじ1/2
ごま油	… 小さじ1/2

A



トマトの梅スパサラダ

〈作り方〉

- ① 小鍋にAを入れ火にかけて、ひと煮立ちさせて冷ます。
- ② 大きめの鍋に、お湯を沸かし、塩を入れ、スパゲティを表記通りに茹で、ザルに上げ流水で冷まし、水気を切る。
- ③ ハムは千切り、小松菜は食べやすい大きさに切り、それぞれ茹で、水気を切り、冷ましておく。トマトは角切りにしておく。
- ④ 全て冷めたら、①、②、③をボウルで合わせ、塩こしょうで味を調えたら完成。

〈材料〉

スパゲティ	… 80g
トマト	… 大1玉
ハム	… 3枚
小松菜	… 60g
梅肉	… 小さじ2
オリーブ油	… 大さじ1.5
昆布茶	… 小さじ1/2
しょうゆ	… 小さじ1.5
塩こしょう	… 少々

A