

管理栄養士のお手軽レシピノート

★夏野菜を食べよう！

#野菜を食べよう
#時短レシピ
#簡単調理
#夏野菜で夏バテ防止

ミニトマト料理特集！

☆ミニトマトのマリネ

<材料>

- ・ミニトマト … すきなだけ
- ・すし酢(甘酢)…ミニトマトが浸るくらい



- ①ミニトマトのヘタをとる。
ボウルに氷水を用意しておく。
- ②お鍋にお湯を沸かし、ミニトマトを入れて20秒程度茹でる。
素早く氷水にいれ、冷やし、皮を剥く。
- ③タッパーや保存用袋、ビンなどの容器に②のトマトを入れ、すし酢を浸るくらい入れる。
一晩おいたら完成。

すし酢を使うと、さわやかな酸味が感じられ、夏にぴったりの箸休めになります。
湯剥きしたトマトの代わりに、細く切ったきゅうりやパプリカを漬けるとピクルスが作れます。

☆ミニトマトのチーズ焼き

<材料>

- ・ミニトマト … すきなだけ
- ・ピザ用チーズ… 適量
- ・塩 こしょう … 少々
- ・バジルの葉 … お好みで



- ①ミニトマトを2等分に切り、耐熱容器に入れる。
- ②ピザ用チーズと塩こしょう、お好みでバジルの葉をちらし、オーブントースターで加熱する。
チーズがとけ、焼き目がついたら完成。

トマトは塩をふると水分が出てきてしまうので、時間を置かずになるべくすぐに焼きましょう。
他の野菜で作ってもよいですが、じゃがいもなど、火が通りにくいものはあらかじめ加熱してから焼きましょう。

☆ミニトマトのスープ

<材料> 4人分

- ・たまねぎ … 大1/2個
- ・ベーコン … 4枚(ハーフサイズ)
- ・ミニトマト … 1パック(15粒程度)
- ・卵 … 1個
- ・水 … 600ml
- ・固形コンソメ… 2個
- ・塩 こしょう … 少々



- ①たまねぎは薄くスライス、ミニトマトは半分に切る。
ベーコンは千切りにする。
- ②鍋にベーコンと玉ねぎを入れて炒める。
火が通ったら、水と固形コンソメを入れて煮る。
- ③沸騰したらミニトマトを加える。再沸騰したら、溶きたまごを入れ、かきたまにする。
塩 こしょうで味を調える。

ミニトマトの皮が気になる場合は、湯剥きしたのを使いましょう。

湯剥きが面倒な場合、あらかじめ洗って、冷凍したミニトマトを水にさらすと、同様に皮が剥けます。

～管理栄養士のあとかき～

トマトは真っ赤に熟しているものほど栄養価が高く、おいしいです。皮に色ムラがなく、ツヤとハリがあるものを選びましょう。

ヘタの緑色が濃く、ピンとしているもの、ずっしりと重いものほど新鮮です。

保存するときは、熟しているものは袋に入れるかラップをかけて冷蔵庫の野菜室に入れましょう。

まだ青みの残っているものは常温で保存すると自然に熟して赤くなるので、赤くなってから冷蔵庫へ入れましょう。

出典 <https://www.keupie.co.jp/recipes/knowledge/article/33/page03/>

