

冬の
ANGE
おすすめ
レシピ

基本のソースで アレンジ自由自在！



tomato
sauce

トマトソースの作り方

- トマトホール缶……………2缶
- 玉ねぎ……………1個
- にんにく……………2片
- ローリエ……………1枚
- オリーブオイル……………50ml
- 砂糖……………小さじ1/2
- 塩コショウ……………適量



1 玉ねぎとにんにくはみじん切りにします。



2 鍋にオリーブオイルと玉ねぎ、にんにく、ローリエを入れて火にかけます。

3 熱くなったら弱火にして全体がしんなりするまで炒めます。



4 トマトホール缶を手で潰しながら加えます。

トマト缶はカットではなく是非ホールのもを。ホール缶の細長い形のトマトはソースにピッタリの種類なんです♪



5 一度沸騰させてあくを取ったら、砂糖を加えて弱火で30分ほど煮込みます。

6 塩コショウで味を調べて完成です。



お好みでハーブ類やスパイスを加えてもOK!ただ、香りの飛びやすいものはアレンジの段階でどうぞ。

トマトソース マカロニミートソース

- マカロニ……………400g
 - 合いびき肉……………200g
 - 玉ねぎ……………1個
 - オリーブオイル……………適量
 - ウスターソース……………大さじ1
 - バジル・オレガノ・パセリなど……………適量
 - トマトソース
- 玉ねぎはみじん切りにしておきます。
 - 鍋にオリーブオイルを敷いて合いびき肉を炒めます。
 - お肉の色が変わったら



★トマトソースをそのままかけてもいいけど、一時間でお子様も大好きなミートソースに♪
★ニョッキやスパゲティにかけても最高です!

トマトソース ピザ

- 市販のピザクラスト……………食べたいだけ
 - ハム・ベーコン・えび・ツナなど……………適量
 - 玉ねぎ・ピーマン・マッシュルームなど……………適量
 - ピザ用チーズ……………適量
 - バジル・オレガノ・パセリなど……………適量
 - トマトソース
- ハム・ベーコンなどは食べやすい大きさに、玉ねぎ・ピーマンなどは薄切りにします。
 - ピザクラストにトマトソースを塗り、ハーブ類を好みで加えます。
 - 好きな具を乗せて、ピザ用チーズを散らします。
 - オーブンかオーブントースターで焦げ目がつくまで焼きます。



★具材がなくてもソースとチーズだけで美味しいんです!
★アンチョビやオリーブなどの大人味ピザもおすすです。

トマトソース 鶏肉のトマト煮

- 鶏もも肉……………2枚
 - エリンギ……………1パック
 - ピーマン……………5個
 - トマトソース
- 鶏もも肉は1枚を5個くらいに切り分けて塩コショウをし、エリンギ・ピーマンは一口大に切ります。
 - フライパンで鶏肉を皮目から焼いて、焦げ目がついたら返して蓋をし5分ほど焼きます。
 - エリンギとピーマンを加えて炒めます。
 - トマトソースを入れて3~4分、味がなじむまで煮込みます。



★鶏肉の下味と焦げ目はしっかりつけてください。
★一緒に煮る野菜は冷蔵庫にあるもので結構です。

トマトソース 鱈のソテー ~トマトソース添え~

- 鱈(たら)……………4切
 - 塩コショウ……………適量
 - 小麦粉……………適量
 - バター……………大さじ2
 - トマトソース
- 鱈に塩コショウして小麦粉をまぶします。
 - フライパンを熱してバターを入れ、鱈を両面パリッと焼きます。
 - 火が通ったらお皿に移し、トマトソースを添えます。
 - あればパセリやセロリの葉などで飾ります。



★魚は鮭やサバでも美味しく作れます。もちろん鶏肉や豚肉のソテーにもピッタリ!
★表面のバリバリ感を楽しむために、ソースは上からかけないでくださいね。