

2012年8月3日 (2)

とってもカンタン♪
ひとつの素材で
いろいろレシピ

今回の食材 **トマト**

夏は豊富に出回るトマト。強力な抗酸化作用のあるリコピンが多量に含まれるので、毎日食べたい食材です。購入後は汚れを拭いて常温で置き、追熟させてから冷蔵庫へ。(H)

トマトと豆腐の紅白サラダ 赤と白のストライプにシソのグリーンが色鮮やかな簡単サラダ。

- ① トマトと豆腐は同じ厚さの薄切りにし、器に交互に並べる。
- ② シソは千切りにして①にのせるか、①と同じ大きさにしてトマトと豆腐の間にはさむ。
- ③ ゆずポン酢をかけてできあがり。お好みのドレッシングでもOK。

とろとろトマト ねばねば・とろとろが勢揃い!夏の疲れ解消に。

- ① トマトは1~2cmの角切りに、オクラは茹でて小口切りにする。
- ② ボウルにメカブと納豆を入れよく混ぜる。さらに①を加えて混ぜる。
- ③ お好みでめんつゆ、しょうゆ、ポン酢、塩などで調味をして小鉢に盛る。

フライドトマト トマトが豊富なこの時期はフライパンで炒めて。朝食におすすめです。

- ① トマトはへたを切り取り、横半分に切る。
- ② フライパンにオリーブオイル大さじ1を温め、トマトの切り口を下にしフタをして炒める。
- ③ ひっくり返して反対側も焼き、塩・こしょうで調味。
お好みでドライバジルやオレガノを振るとさらにおいしい。