

## 簡単トマトソース

生ではちょっとと思ったトマトをソースにいかがですか？

ピザトースト！パスタソース！煮込み料理！に使えますよ。

(100gあたり エネルギー58kcal、たんぱく質 0.7g、脂質 3.9g、塩分 1.3g)

### 材料

トマト	500g	
ニンニク	2片 (12g)	すりおろし (チューブでも可)
玉ねぎ	1/2ヶ (90g)	(みじん切りで)
コンソメ	小さじ 2	
砂糖	小さじ 1	
塩	小さじ 1	
胡椒	少々	
オリーブオイル	大さじ 2	

最初にオリーブオイルで材料を炒め その後ソース状になるまで煮込んで完成

## 茄子と大葉の煮びたし 余りがちな大葉を使って

(100gあたり エネルギー63kcal、たんぱく質 1.3g、脂質 3.3g、塩分 1.1g)

### 材料

茄子	400g (4本くらい)
大葉	10枚 (お好みでもっとあっても美味しいかも)
サラダ油	大さじ 2
出汁	200CC (顆粒だしを使っても可)
醤油	大さじ 3
みりん	大さじ 3

- ① 大葉は千切りにしてだし汁 (調味料入り) に入れておく
- ② 茄子は一口大の乱切りにし水気をよくとりサラダ油がまんべんなく絡むように混ぜ合わせ 蓋をして中火で蒸し焼き 5~6分
- ③ 茄子に焦げ目がついたら混ぜ合わせて大葉の入った調味液を全体に混ぜて蓋をして弱火の中火で2~3分  
味がしみこんでいるか見極めて出来上がり

