



☆JA越智今治女性部岩城支部☆「ミニトマト」 レシピ



☆塩トマトごはん☆

・ミニトマト・・・12個	・小ネギ・・・2本
・玉ねぎ・・・1/2個	<A>
・コショウ・・・少々	・オリーブオイル・・・大さじ1
・米・・・2合	・塩・・・小さじ1



- ① 米は洗って、30分浸水させざるにあげておきます。
- ② ミニトマトはヘタを取って洗い、水をきります。玉ねぎはみじん切りにします。
- ③ 炊飯器に、米と2合の目盛りの3mmほど下まで水をいれます。<A>を加えてかるく混ぜ、玉ねぎ、ミニトマトをのせて炊きます。
- ④ 炊き上がったたら、軽く混ぜ合わせて器に盛り、コショウをふり小口切りにしたネギをのせて完成です。(トマトはお好みで潰しながら混ぜてください)

☆ハニーレモンマリネ(2人分)☆

・ミニトマト・・・12個	<A>
	・レモン汁・・・大さじ1
	・はちみつ・・・大さじ1
	・オリーブオイル・・・大さじ1/2



- ① <A>の材料を合わせておきます。
- ② ミニトマトは、湯むきをします。
- ③ ①と②を合わせて冷蔵庫で2時間ほど味をなじませて完成です。

*切ったレモンを飾って一緒に食べてもさっぱりして美味しいです。

*ミニトマトの湯むきは、ヘタを取って洗い、ヘタの反対側に楊枝で穴をあけます。鍋に湯を沸かし、沸騰したら、ミニトマトを15秒ほどいれて、冷水にとり冷まします。皮がプリッとむけます。

☆トマトとしらすの豆腐(2人分)☆

・ミニトマト・・・6個	<A>
・絹ごし豆腐・・・1丁	・めんつゆ・・・小さじ4
・しらす・・・30g	・オリーブ油・・・小さじ4
・バジルまたは大葉・・・適量	・しょうゆ・・・適量
	・おろしにんにく・・・少々



- ① ミニトマトは、4等分のくし切りにします。ボウルに入れてしらすと<A>を加えて混ぜます。
- ② 絹ごし豆腐の上に①を汁ごとかけて、バジルまたは大葉をちぎって散らして完成です。

*お酒のおつまみにもピッタリです。

☆夏のスタミナ味噌汁(4人分)☆

・玉ねぎ・・・1/2個	・ミニトマト・・・4個
・じゃがいも・・・2個	・だし汁・・・600ml
・オクラ・・・4本	・みそ・・・大さじ2～3
・レモン・・・1/2個	

- ①玉ねぎは薄切り、じゃがいもは食べやすい大きさに切ります。
- ②オクラは、茹でて薄切りにします。レモンはいちょう切りにします。味噌汁を作ります。
- ③レモン、ミニトマトは半分に切って、最後に浮かべます。



*夏野菜たっぷりで、夏バテ防止にぜひ毎日食べてほしいです。モロヘイヤもおすすめです。