

トマトソース



〈材料〉 作りやすい分量

トマト 中5個
オリーブ油 大さじ1
砂糖 小さじ1
塩 小さじ1/2
ローリエ 1枚

〈作り方〉

- ① トマトを湯むきし、ザクザク切る。
- ② フライパンにオリーブ油を入れ、トマト・砂糖・ローリエ（あれば）を入れ煮込む。
- ③ 水分が最初の半量になるまで煮込む。（30分～40分）最後に塩を入れる。

★トマトの湯むきの仕方

へたを取り、十文字に浅い切れ目を入れ、熱湯に数十秒ほどつけると皮にしわが寄ります。皮がはじけたら冷水につけ、はがれた皮をひっぱるとむけます。

♥コメント

- ・ピザやスパゲティに使ったり、離乳食にはトマトスープなどにも利用してもよいです。
- ・にんにくのみじん切りとコンソメを少々入れて煮込むと大人用のソースができます。

ケチャップライス

〈材料〉 作りやすい分量（4人分）

米 2合
水 2合目盛りまで
玉ねぎ 1/4個
人参 1/4本
鶏ミンチ 80g
コーン 30g
ケチャップ 大さじ6
塩 少々

〈作り方〉

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、人参はあらみじん切りにする。
- ② 炊飯器に、洗った米と定量の水をしかける。
- ③ ②に調味料・①・鶏ミンチを入れ、混ぜ合わせる。
- ④ 炊き上がったら混ぜてできあがり。

♥コメント

- ・大人用には、コンソメや鶏がらスープ、ベーコンを入れて炊くとコクが出ておいしいです。
- ・グリーンピースを入れたり、パセリなどで飾ると彩りよくきれいです。



トマトソース



ケチャップライス

炊飯器で炊けます！

