

# 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 . . . . . 80 g  
コーン . . . . . 30 g  
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！

