

# エコラブトマトを楽しもう！

## \*\*トマト豆知識\*\*

トマトは、旨み成分の「グルタミン酸」を含んでいますから、煮たり炒めたりすることで、他の食材のおいしさをグンと上げてくれます。この夏は、トマトの旨みと栄養を丸ごといただきましょう！

## 🍅 ころころトマトのフレッシュソース

### 【材料 (4人分)】

トマト…大1個  
スイートチリソース…大さじ1と1/2  
オリーブオイル…大さじ1  
塩コショウ…少々

### 【作り方】

- ① トマトは1cm程度のざく切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱して①を軽く炒め、スイートチリソースを加えてサックリ混ぜて火を止める。塩コショウで味をととのえる。蒸した白身魚や鶏肉に添えていただく。  
《ポイント》温かいままでも、冷蔵庫で冷してもおいしいソースになります。



### 【レシピ作成】

たいき産直市愛たい菜

チーフ：西山 美樹