

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！



トマトのマリネ風サラダ

【材料 (4人分)】

- トマト・・・2個
- A オリーブオイル・・・大さじ2
- 塩・・・小さじ1/2
- にんにくすりおろし・・・小さじ1/4
- はちみつ・・・小さじ1
- レモン果汁・・・小さじ2
- 大葉・・・4枚

【作り方】

- ① トマトは1/2に切ってからスライスし器に並べる。
- ② Aの調味料をボウルで混ぜて①にかけ、手でちぎった大葉を散らす。
ラップをかけて冷蔵庫で1時間ほど冷してできあがり。



【レシピ作成】

たいき産直市愛たい菜

チーフ：西山 美樹