



パスタ、ピザ、オムライス、スープ、煮込みハンバーグ・・・
洋食には欠かせない『トマトソース』。
美味しく作るコツはトマトの旨みを引き出すべく、じっくり煮込む事。
簡単に出来てとても便利です。



トマトソース



～材料～

材料 出来上がり.....約300g

オリーブ油 30g ニンニク 10g A

玉ねぎ 30g

トマトホール缶 1缶(400g) ローリエ 1枚 B

保存瓶

作り方

1. ニンニク、玉ねぎは薄くスライスします。
トマトホール缶はボール等に入れ、トマトのへたを取り除き軽くつぶします。
*ひと手間ですがこの処理を丁寧にしてあげると食べやすくなり作り手の愛情を感じます。
2. 容器にAを入れ、上蓋(穴1)をセットし500W6分電子レンジで加熱します。
*ニンニク、玉ねぎが色づくまで加熱します。
3. ②にBを入れ、さらに上蓋(穴1)をセットして200Wの電子レンジで30分加熱します。
*トマトを200W30分でやさしく煮詰めると、旨みが凝縮され美味しく仕上がります。
早く仕上げたいときは、500W12分(調理時間目安)で調整して下さい。
*保存容器に入れて保存する場合は冷蔵庫にて保管し、なるべくお早めにお召し上がり下さい。