

刻みトマトの万能ソース

※分量は作りやすい量

材 料	分 量	切り方等
トマト	中1個 (100g)	湯むきをして、みじん切り
たまねぎ	中1/2個(100g)	みじん切り
ピーマン	1/4個(10g)	みじん切り、茹でる
酢	大さじ1	
A しょうゆ	大さじ1	
ごま油	大さじ1/2	
砂糖	小さじ1/2	

刻んだ野菜と調味料を混ぜるだけの簡単ソースです。
魚や肉のフライ、から揚げとの相性が抜群！
サラダのドレッシングとしてもOK♪
暑さで食欲が落ちてきたときに、おすすめのソースです。

*トマトの湯むきの仕方

- ①ヘタを取り、ヘタの反対側に十字の切り目を薄く入れる。
- ②沸騰したお湯に、①をさっとつける。
- ③皮にしわが寄ったら、冷水にとる。
- ④皮をむく。

レシピ: 船橋市学校栄養士会

※ピーマンは、みじん切りにし、茹でておく。

- ① A をよく混ぜる。
- ② みじん切りにしたトマト、たまねぎ、ピーマンを①に入れて混ぜる。

