

えぷろんクッキング♪



酷暑を経て疲れた身体やお肌をいたわるのに最適な食材いえば、それはトマトです。

トマトの旬と言えば、夏のイメージですが、産地を変えて一年中楽しむことができます。

トマトはビタミンCが豊富で、疲労回復、生活習慣病予防等に効果のあるリコピンも多く含んでいます。マリネにすることで、おかずの一品として、おつまみとして、またお子様のおやつとしていただけます。

たくさん作って、その都度で黒コショウなどスパイスを足したり、モッツアレラチーズを添えたりとバリエーション豊かに楽しめることもできます。



ミニトマトのはちみつマリネ

【材料：2人分】

- ・ミニトマト …… 20個くらい
- ・お酢 …… 大さじ 1
- ・蜂蜜 …… 大さじ 1
- ・オリーブオイル …… 大さじ 1
- ・黒コショウ …… 少々
- ・バジル …… 適量

■作り方

1. ミニトマトを水で洗い、ヘタを取って皮を十字に切り、沸騰したお湯で 10 秒ほど茹でる。
2. 皮を剥く。
冷水に浸けると、剥きやすくなります。
3. お酢・蜂蜜・オリーブオイル、各大さじ 1 を混ぜ、マリネ液を作成。
(1 歳未満の乳児が食べる場合、ハチミツの使用は避け、代わりに砂糖を使うと良いですよ)
お好みで黒コショウを適量加えます。
4. 湯剥きしたミニトマトをマリネ液に浸け、冷蔵庫で一晩寝かします。
5. 食べる直前にバジルを添えれば出来上がり！(乾燥モノでも OK！)

