

2019 spring

メグリア
クッキング

MEGLIA COOKING

「豊田市産トマト」を使用したメニューを紹介

「フレッシュトマトのマルゲリータ」は、トマトをまるごとソースにしたフレッシュな手作りトマトソースを楽しめます。お好みのトッピングを飾って、家族で楽しむこともできますよ。

「2種のカップDEサラダ」はトマトをお皿に見立てた、見た目もかわいらしいサラダです。

【フレッシュトマトのマルゲリータ】

1人分

エネルギー 313kcal

塩分 1.1g



■材料 (ピザ生地2枚分)

〈トマトソース〉

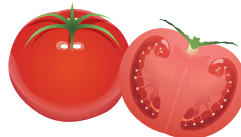
トマト……………3個
にんにく……………1片
玉ねぎ……………1/2個
オリーブオイル……………大さじ1
塩……………少々

ピザ生地……………2枚
COOPとろけるゴーダ
シュレッドチーズ……………120g
トマト……………1個
バジル……………8枚
オリーブオイル……………大さじ2

■作り方

〈トマトソース〉

1. トマトのへたを落とし、反対側に十字に切れ目を入れる。
2. 沸騰したお湯に入れ、皮がはじけたら冷水にとり水気を切って皮をむき、1cm角にカットする。
3. フライパンにオリーブオイル、潰したにんにくを入れ弱火にかけ、にんにくの香りがしたら玉ねぎを加える。
4. 玉ねぎが半透明になったら、トマトを加え1/2量くらいになるまで煮詰め、塩で味を整える。
5. トマトを半分に切り、半月切りにする。
6. ピザ生地にトマトソースを塗り、その上にチーズをのせオーブン250℃で5分程度焼き上げる。
7. 仕上げにトマト、バジルをかざり、オリーブオイルをまわしかける。



生ハムなどお好みで
トッピングしても
楽しめます。

【2種のカップDEサラダ (ポン酢ジュレの押麦サラダ・海老アボカド)】

1人分

エネルギー 193kcal

塩分 1.0g



■材料 (4人分)

トマト(小)……………8個(1個50g程度)

〈ポン酢ジュレの押麦サラダ〉

きゅうり……………1/2本
パプリカ黄……………1/4個
COOP押麦……………10g
ポン酢……………50cc
だし汁……………50cc+30cc
ゼラチン……………3g

〈海老アボカドサラダ〉

アボカド……………1/2個
モッツアレラチーズ……………20g
COOPむきえび……………4ヶ
マヨネーズ……………大さじ5
A レモン汁……………小さじ1
ブラックペッパー……………少々
チャービル……………少々

■作り方

1. トマトはへたから5mm程度下をカットする。
2. 中身をスプーンでくりぬき、くりぬいたトマトの水気をキッチンペーパーでとり、中身は種を除いて5mm角にカットする。

〈ポン酢ジュレの押麦サラダ〉

3. 押麦を沸騰したお湯で15分茹で、冷水にとり、水気をきる。
4. きゅうり、パプリカは5mm角にカットし、2.3.と混ぜ合わせる。
5. ゼラチンをだし汁(30cc)でふやかし溶かす。(湯煎や電子レンジ使用)
6. ポン酢、だし汁50cc、5.のゼラチンをよく混ぜ、冷蔵庫で1~2時間冷やし固める。
7. 6.をフォーク等で崩しジュレ状にする。
8. 4.をトマトカップに入れ、上から7.をかける。

〈海老アボカドサラダ〉

9. アボカド、チーズを5mm角にカットする。
10. 沸騰したお湯でむきえびを茹で、冷水にとり、水気をきる。
11. 9.とAを混ぜ合わせ、トマトカップに入れ、上に10.を飾る。
12. 上にチャービルを飾る。※トマトの大きさによって具の量を調節してください