

基本の常備菜「塩トマト」

たっぷり太陽を浴びて完熟したトマト。この時期ならではの常備菜！また紫外線を受けてしまったもお肌にも有効的なりコピンがたっぷりふくまれているので、美肌効果も高い万能の常備菜になります。

材料：作りやすい分量

トマト・・・ 2個 (250g) ※できれば完熟したもの
塩・・・ 大さじ1
砂糖・・・ 大さじ1
にんにく・・・ 1カケ
オリーブオイル・・・ 大さじ2

作り方

1. トマトはヘタを除き、1cm角にきっておく。
2. にんにくはみじん切りにしておく。
3. ボウルにトマトとにんにくを加え、塩・砂糖を加え10分おいておく。
4. にんにく・オリーブオイルを加え、冷蔵庫で2時間以上なじませたら完成

※冷蔵庫で約1週間保存可能

<アレンジレシピ>

●チキングリルのトマトソース添え

材料：2人分

鶏むね肉・・・ 1枚
ズッキーニ・・・ 1/3本
塩・こしょう・・・ 少々
オリーブオイル・・・ 大さじ1
常備菜・・・ 大さじ2

作り方

1. 鶏むね肉は観音開きにし、厚みをととのえ2等分に切り分け、塩・こしょうをしておく。
2. ズッキーニは4枚の厚みになるようにスライスしておく。
3. フライパンにオリーブオイルを加え中火で温める。
4. ズッキーニを入れ、塩・こしょうをふり、焼いておく。
5. ズッキーニを取り出したら、鶏肉を皮目から入れ2分程焼く。
6. 水(分量外)大さじ2を加え、蓋をし3分程蒸し焼きにする。
7. 蓋を外し、余分な水分を飛ばすように両面をさっと焼き、皿に取り出す。
8. 仕上げに常備菜をかけて完成。

