

冷凍トマトスムージー

材料

- 冷凍トマト 500 g
<http://www.gvutoro.com/SHOP/081350.html>
- ハチミツ お好み

- ① 冷凍もしくは半解凍のトマトを適当な大きさに切ります。
 - ② 切ったトマトをミキサーに入れます。
 - ③ ペースト状になったら、グラスに注ぎます。
 - ④ お好みにハチミツを適量入れ、スプーンなどで少しかき混ぜて完成♪
※その他、牛乳・ヨーグルトなどを加えても美味しいです。
- ◆ 余ったものは冷凍しておき、食べる時に少し溶かしてから器に盛るとシャーベットに！

冷凍トマトのミートソース

材料

● 冷凍トマト	500 g		
	http://www.gyutoro.com/SHOP/081350.html		
● 牛ひき肉	250 g		
	http://www.gyutoro.com/SHOP/127379/154068/list.html		
● 玉ねぎ(みじん切り)	中1個	● にんにく	お好み
● オリーブオイル	適量	● コンソメ	1~2個
● 塩コショウ	適量	● ローリエ	1~2枚

- ① 冷凍トマトをそのまま鍋に入れます。
- ② 中火で水分が出てくるまで、ゆっくり溶かします。
- ③ トマトがクタクタしてきたらコンソメ、塩コショウ、ローリエを入れます。
- ④ 別のフライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく、ひき肉を炒めます。
- ⑤ ひき肉の色が変わったら、粗みじん切りした玉ねぎを入れます。
- ⑥ 玉ねぎに火が通ったら、トマトを煮ている鍋に入れます。
- ⑦ 水分が半分くらいになるまでコトコト煮詰めれば完成♪

冷凍トマトのミネストローネ

材料

● 冷凍トマト 250g

<http://www.gyutoro.com/SHOP/081350.html>

● 玉ねぎ 1個

● コンソメ 2個

● オリーブオイル 少々

● 塩コショウ 少々

● 水 600cc

① お鍋で水を沸かし、コンソメを加え煮立たせます。

② 玉ねぎはみじん切りにします。

③ 水が煮立ったら、玉ねぎ、冷凍トマトを加え、蓋をして弱火で5分くらい煮ます。

④ 蓋を開け、塩コショウで味を調べ、火を止めます。

⑤ トマトがまだ完全に溶け切っていない場合、余熱で十分OKです。

※蓋をしてしばらく置いておけば完成♪

◆ 具は他にも、にんじん・ブロッコリー・じゃがいもなどお好みで調理してください。