

野菜ソムリエ Canaco のカラフルレシピ【ミニトマト】

ミニトマトと小松菜のアクアパッツァ風材料 2人分

サーモントラウト 2切
塩コショウ 少々
ミニトマト 8個
小松菜 2株
あさり 100~150g
にんにく(薄切り) 1片
オリーブオイル 大さじ1
水 100cc (白ワインや酒を少々加えても良い)

作り方

- 1 サーモンは塩胡椒を両面にふりあしりは砂抜きする。小松菜は5cm長さ、ミニトマトは2等分に切る
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを中火で熱し香りが出てきたら、サーモンを両面焼き色がつくまで焼き、あしりと水を加え蓋をし中火で蒸し焼きにする
- 3 あしりの口が開いたら小松菜とミニトマトを加え、全体をからめ蓋をし1~2分蒸す

ミニトマトと水切りヨーグルトのカプレーゼ風

材料 2人分

ミニトマト 8個
水切りヨーグルト 適量
バジル お好み
ハーブソルト お好み
オリーブオイル お好み

作り方

- 1 ミニトマトは2等分し種部分の水分が多い際は取り除く
- 2 器に水切りヨーグルトとトマト、バジルをのせハーブソルトとオリーブオイルをかける

トマトアイス

材料 2人分

ミニトマトの種部分 8個分
バニラアイス 1個

作り方

- 1 バニラアイスにトマトの種部分をよく混ぜ、再度凍らせる