

2022,10,27 (木)

「野菜果物がもっと好きになる！セミナー」10月の会

博多阪急うまか研究所 × 野菜ソムリエ 林 里美

とまとんみそ

<材料>4人分

トマト	4個	
昆布	20g	
かつおだし	1パック	
水	600ml	
豚肉（もも切り落とし）	160g	
バター	40g	
合わせみそ	40g	白みそでもOK
白ネギ	適量	
三つ葉	適量	

<作り方>

- ① トマトは縦半分に切り、くし切り（3等分）にする。
トマトと昆布を容器に入れ、水とかつおだしパックを入れて一晩冷蔵庫で冷やし、
トマトだしを作る。
- ② 鍋にバターを入れて弱火で溶かし、①のトマトのみを入れバターをからめる。
トマトの形が崩れてきたら、豚肉を入れ軽く炒める。
- ③ ①のトマトだしを②に入れて弱火で煮る。
- ④ ③が沸騰してきたら、火を止めて三つ葉を入れ合わせみそをとく。
- ⑤ 容器に盛り付け、白ネギをお好みでトッピングしてできあがり♪

★JA福岡市さんでもご採用いただいた人気レシピを少しアレンジしております！

Satomi Hayashi All rights reserved

レシピの無断転載はご遠慮願います