

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 × 野菜ソムリエプロ なかしま ゆみ

### 千切り大根のトマト煮

<材料>4人分

トマト	1個
千切り大根	20g
水	100cc
ニンニク	1片
オリーブオイル	小さじ2
コンソメ顆粒	小さじ1
パセリ	適量

<作り方>

- ① 千切り大根はよく洗い、水で戻す。
- ② トマトは一口大に切り、ニンニクとパセリはみじん切りにする。
- ③ 鍋に、オリーブオイルとニンニクを入れて火をつける。  
軽く絞った千切り大根を入れオイルと馴染ませたら、トマト、戻し汁、コンソメ顆粒を入れて、汁が少なくなるまで煮る。
- ④ 器に盛り、上からパセリを散らしたら完成。

★過去にプレゼンしたトマト料理の中で、高評価をいただいたオリジナルレシピです！

Yumi Nakashima All rights reserved

レシピの無断転載はご遠慮願います