

副食

甘酒トマトソース

[1人分] エネルギー：37kcal 塩分：0.6g



材料 [4人分]

- トマト缶（カットトマト）：1/2缶（200g）
 - 玉ねぎ：1/2個
 - にんにく：1かけ
 - オリーブ油：小さじ1
-
- 味噌：小さじ1
 - 甘酒：小さじ2
 - 塩麹：小さじ1
 - 塩：少々
 - こしょう：少々

作り方

1

玉ねぎ、にんにくはみじん切りにします。

2

オリーブ油をフライパンに熱し、にんにくを入れます。弱火で炒めて、にんにくの香りが出てきたら玉ねぎを入れ、透明になるまで炒めます。

3

トマト缶と味噌を入れ、一煮立ちさせたら火を止め、甘酒と塩麹を加えてよく混ぜます。塩、こしょうで味を調えます。

【ワンポイントアドバイス】

- 発酵調味料をたっぷりを使用したトマトソースは、腸内環境を整えてくれます。
- 多めに作っておけば、色々な料理に使える万能ソースです。（保存期間：冷蔵約3日、冷凍約2週間）
- 塩麹の作り方は下記ページをご参照ください。
「塩麹」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/283>
- 玄米麹甘酒の作り方は下記ページをご参照ください。
「玄米麹甘酒」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/286>

