

KITCHEN はた屋



ホールトマトと、炒めたたまねぎ・にんにくをやさしくじっくり煮込んだ「基本のトマトソース」
2018年のうきうきクッキングでは、鮮魚のソテーに使い、大好評！その他鶏肉との相性も抜群。もちろんパスタにも。簡単なのにおいしい！トマト料理のレパートリーが増える、トマトソースです。

#12 基本のトマトソース



材料（だいたい4人分）	
ホールトマト	1缶
タマネギ	中 1/2 個
ニンニク	5かけ
鷹の爪	1本
塩、コショウ	適量
オリーブオイル	大さじ6
オレガノ	少々
あれば、白ワイン	

<手順>

- ①火をつけない状態の鍋に、オリーブオイルとみじん切りにしたニンニクを入れる。
- ②香りが出るまで鷹の爪といっしょに、弱火でゆっくり炒める。
- ③みじん切りにしたタマネギを加え、炒める。
しんなりしたら白ワインを入れる。
- ④ホールトマトを入れ、酸味がとれるまで弱火で煮込む。（約15分～20分）
- ⑤オレガノ、塩こしょうで味をととのえる。



- *①の時は、火をつけない。
- *炒めるときは、必ず弱火で！！ゆっくり、やさしく、じっくり！！
- *オレガノは乾燥させたものの方が使いやすい。