

How to cook Mauro's Tomato!

夏の定番メニューに
シシリアンルージュの

トマトだれの 冷しゃぶ

濃厚な旨味をプラス！
夏バテ防止に是非！

材料(2人分)
シシリアンルージュ 12個(300g)
玉ねぎ 1/2個
豚バラ肉 250g
ごま油 大さじ3
醤油 大さじ1
塩 小さじ1/2
ベビーリーフ 適量
大葉 適量
ごま 適量

つくり方

- ①シシリアンルージュ8個(200g)をさいの目に切る(A)。残りの4個(100g)は縦半分に切る(B)
- ②玉ねぎは、薄くスライスして水にさらし、辛みをとる。
- ③鍋にシシリアンルージュ(A)・ごま油・塩を入れて、中火にかける。
- ④ふっふっしてきたら弱火にして、シシリアンルージュをくずしながら煮込む。シシリアンルージュ(A)が全体的に煮くずれて、とろみがついてきたら、シシリアンルージュ(B)を入れて、さらに2分加熱する。
- ⑤火を止めたら、醤油を入れて軽く混ぜ合わせる。
- ⑥粗熱がとれたら、容器に移し、冷蔵庫でしっかり冷やす。
- ⑦スライス玉ねぎ、茹でた豚バラ肉、ベビーリーフの順に盛り付け、最後に冷えたトマトだれ、大葉、ごまをかけて完成。



マウロの地中海トマト

美味しい
作り方は
こちら！

