

トマトソース

合計加熱調理時間 約 18 分

[1人分：65kcal／食塩相当量：0.9 g]

※エネルギー、食塩相当量は、100gとしての値です。

万人好みのトマトソース。トマトの旨味が凝縮されて、色々な料理に応用可能。



材料（約1600g）

ニンニク（みじん切り）	18g
タマネギ（みじん切り）	240g
オリーブオイル	30cc
<材料a>	
トマト（フードプロセッサーで粗く刻む）	1800g
トマトの水煮	1200g
ローリエ	3枚
オレガノ：粉末	小さじ1
トマトペースト	60g
コンソメ：顆粒	大さじ3/4
ハーブソルト	小さじ2/3

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

約1600g
ホテルパン1分の1 20mm 3枚分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	0%	3分	200℃	－
2	コンビ	0%	15分	220℃	－

下ごしらえ

- ・Aのニンニク、Bのタマネギは、みじん切りにする。
- ・Dのトマトは、フードプロセッサーで粗く刻む。

作り方

1. 20mmのテフロン加工ホテルパン1枚にニンニク、タマネギをのせ、オリーブオイルを絡めて広げ、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出す。
3. ボールに2、<材料a>を入れて混ぜ合わせ、20mmのホテルパン3枚に広げてのせ、【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、ハーブソルトを加えて味を調える。



調理ポイント

◆トマトソースを加熱する前に、ホテルパンの周りについたソースを拭き取ることで、焦げつきが防げる。