



たっぷりトマトソース



たっぷりトマトソース

エネルギー 87kcal

1人分あたり

- ・トマト 大2個
- ・にんにく 適量
- ・オリーブオイル 小さじ1

材料2人分

たっぷりトマトソース

分量2人分

- ① トマトは湯むきする
- ② 湯むきしたトマトを細かくきざむ。
- ③ 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、
香りが出たらトマトを入れてとろ火で炒める。
- ④ 中火で20分ほど全体をかき混ぜながら
煮詰めて完成。