

親子でかんたんクッキング!



自家製トマトケチャップの作り方

材 料

トマト	1 k g	さとう	20 g
(ミニトマトでもよい)			
塩	5 g	酢	20 g
玉ねぎ	50g	にんにく	一かけ
こしょう	少々	しょうゆ	スプーン1
(あれば…月桂樹、セージなどのハーブ)			

作り方

- ①トマトはへたをとり、洗う。角切りする。
 - ②にんにく、玉ねぎをすりおろす。
 - ③トマトを鍋に入れて10分煮る。(水は入れない)
 - ④煮たトマトをザルでこす(ミキサーにかけてもよい)。
 - ⑤④のトマトを約半分になるまで煮詰める。煮詰めたら、②、砂糖、塩、こしょう、ハーブ類を加え、さらに煮詰める。
 - ⑥煮詰めたら、仕上げに酢、しょうゆを入れ一煮立ちさせる。
- * トマトをそのまま一旦冷凍した物でもOK!
水で洗うと自然に皮がむけます。