

1人分 42kcal

塩分 0.9g



トマトのすり流し

作り方

- 1) トマトは皮を湯むきして、種を取ってざく切りにし、ボウルに入れる。
- 2) 1に昆布だし、塩小さじ1/4を入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で2時間ほどおく。
- 3) 2をミキサーでかき混ぜ、滑らかになったら、残りの塩を加え、さらに1時間ほどおく。酢を加えて味をととのえる。
- 4) 器に3を注ぎ、万願寺唐辛子をみじん切りにして加える。

材料(4人分)

トマト…6個
万願寺唐辛子
(ピーマンで代用しても可)…1本
昆布だし…1/2カップ
塩…小さじ1/2
酢…少々

「すり流し」とは、野菜や豆腐、えびやかになどをすりつぶし、だし汁で伸ばして塩、しょうゆ、味噌などで調味したものです。