



粗みじん切りにした玉ねぎ 大1個

皮をむき粗みじん切りにした人参 大3個

粗みじん切りにしたセロリ 2本

エクストラバージンオリーブオイル 70ml + 食前にかける分

塩 大匙1と1/2

トマトペースト 大匙2

皮むきホールトマト缶（漉さないでジュースごと） 400g×2個

水 600ml

グラニュー糖 小匙1/2

粉末黒胡椒 小匙 1

唐辛子フレーク 一つまみ（お好みで）

仕上げ用フレッシュバジル(お好みで)

作り方:

1. フードプロセッサーで、玉ねぎ、人参、セロリを粗いペースト状になるまで攪拌します。

2. 大鍋にオリーブオイルを入れて中火にかけ、熱したら①のペーストと塩を加え、約10分、きつね色になるまで頻繁にかき混ぜながら調理します。

3. 中火にしてトマトペーストを加え、2分間かき混ぜます。

4. トマト缶と水を加えてかき混ぜます。弱火にして10分間、もしくはトマトが煮崩れ始めるまで煮ます。

5. 黒胡椒、グラニュー糖、唐辛子フレーク（お使いになる場合）を加え、木のスプーンでトマトを潰しながらよくかき混ぜます。トマトをつぶし続けながら、さらに20分間煮込みます。最後に調味料で味をととのえます。

6. ⑤をブレンダーに移し、滑らかになるまで攪拌します(又は、スティックブレンダーで鍋の中で処理)。

7. お好みでフレッシュバジルを飾り、オリーブオイルを振りかけてお召し上がりください。

最新人事異動情報

人事検索

☐ 企業名 ☐ 氏名

|     |       |                             |
|-----|-------|-----------------------------|
| 7/1 | 宮城栄作  | <a href="#">沖縄タイムス社 総務局</a> |
| 7/1 | 下地勝也  | <a href="#">沖縄タイムス社 読者局</a> |
| 7/1 | 赤嶺由紀子 | <a href="#">沖縄タイムス社 編集局</a> |
| 7/1 | 宮里直也  | <a href="#">沖縄タイムス社 事業局</a> |
| 7/1 | 田嶋正雄  | <a href="#">沖縄タイムス社 編集局</a> |

アクセスランキング

ニュース WEBオリジナ

24時間 1週間

|   |  |
|---|--|
| 1 | 全国最下位 沖縄の金融リテラシー切りジェイソンさん「お金を知れの選択肢増える」<br>6月24日 7:00 <a href="#">#資産運用</a>            |
| 2 | 沖縄戦を指揮した牛島司令官の軍服 陸自、旧日本軍との連続性示す 施設を改修中で今後の扱いは「未定」<br>6月23日 4:07 <a href="#">#沖縄戦</a>   |
| 3 | 沖縄・名護市の国道でバイク同士が読谷谷の男性死亡 那覇市の2人はど骨折<br>6月24日 6:36 <a href="#">#事件・事故</a>               |
| 4 | 沖縄・恩納村のいんぷビーチ沖で不明の男性、遺体で発見 8キロ離れた市の海岸で<br>6月24日 7:08 <a href="#">#事件・事故</a>            |
| 5 | 沖縄水産の実習船が救った難民、5と41年ぶりの再会「あなたがいないば、私たちはここにいない」<br>6月24日 16:00 <a href="#">#ほっこりする話</a> |

トピックス