

ハーブのある暮らし

こんにちは！ Wa-Cha green powerです。みなさんはいかががお過ごしでしょうか。

今回ご紹介するレシピはハーブミックスと塩麴を使った『ハーブトマトソース』です。

トマトは体を冷やしてくれる食材としても知られています。ハーブを入れることで香りが加わり、食欲も上がります。美味しくて便利！とても優秀なソースですので、少し多めに作っているんな料理に活用してくださいね。

○Wa-Cha green powerのハーブは無農薬にこだわっています。安心してお料理やお茶として使っていただけます。

ハーブトマトソース

<材料>

○オリーブオイル	大さじ1
○にんにく(みじん切り)	1片
○玉ねぎ(みじん切り)	1個
○塩麴	大さじ1
●トマト缶	1缶
●ハーブミックス-8mix-	大さじ1

<作り方>

- (1) ○の材料をすべて鍋に入れ蓋をして弱火。時々混ぜながら蒸し炒める。
 - (2) ●のトマト缶とハーブミックスを入れて中火にし、沸いたら蓋をして弱火にして15分間煮て出来上がり。
- ※塩麴の代わりに塩を使うことも可能です。その場合、塩小さじ1にしてください。(塩の目安：塩麴の1/3量)
- ※塩にする場合、コンソメを加えて味を整えると美味しいです。

morning!

ハーブピザトースト

お好みの厚さの食パンに
適量のハーブトマトソースを広
げて、その上にスライスチーズ
をのせてトースターで焼く。
焼きあがってからハーブミッ
クスを少しのせると香りよし！



lunch!

ハーブトマトパスタ

茹でたお好みのパスタにハー
ブトマトソースをたっぷり
とかけて出来上がり！



<作り方>

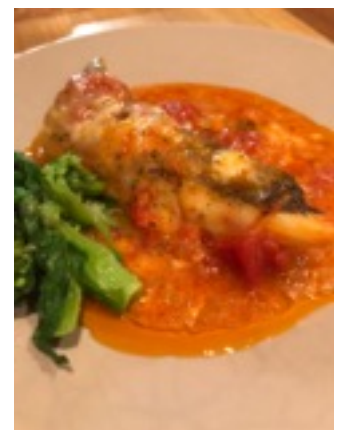
- (1) タラは塩少々振りかけて10分置く。
キッチンペーパーで水気を拭き、こしょうを
少々まぶす。(塩、こしょうは分量外)
- (2) オープンの鉄板にクッキングシートをひき、
タラを並べる。タラの上にハーブマト
ソースを広げ、シュレッドチーズをのせる。
- (3) 200℃のオーブンで20分焼く。

dinner!

タラのハーブトマトソース焼き

<材料> 2人分

・タラ(切り身)	2切れ
・シュレッドチーズ	適量
・ハーブトマトソース	適量



注文番号	95617	ハーブミックス-8mix- (お試し)	5g	345円 (税込)
注文番号	95624	ハーブミックス-8mix- (お得用)	30g	1,620円 (税込)
(バジル・タイム・ローズマリー・レモンバーベナ・マジョラム・アニス・ラベンダー・マリーゴールド)				

Wa-Cha green powerは(特活)アジア女性自立プロジェクト(AWEP)を応援しています。AWEPはフェアトレードなどを通じてアジアの女性の自立に取り組む団体です。

<http://tcc117.jp/awep/>