

# トマト「シンディースweet」の 和風煮込み

トマトのレシピ



トマトの味が効いた煮汁が、  
おいしさをより引き立てます。  
暑い時期の煮物料理として、ぜひどうぞ!

## 材料 (4人分)

中玉トマト……8個 〈調味料〉  
厚揚げ………2枚 しょう油……大さじ1  
がんもどき……4個 酒・みりん……各大さじ2  
糸こんにゃく…10個 塩……………小さじ1/2  
絹さや………8個  
和風だし汁…600cc

## 下ごしらえ

中玉トマトは、熱湯にくぐらせてから氷水に取って皮をむいておく。厚揚げ、がんもどきは油抜きを、糸こんにゃくはあく抜きをする。絹さやは、塩ゆでしておく。

## 作り方

- ① 和風だし汁に調味料を加える
- ② 中玉トマトはヘタの部分に竹串を刺して穴をあけ、味をしみ込みやすくする。
- ③ (1)に中玉トマト、絹さや以外の材料を入れ、落しフタをして約10分間煮る。
- ④ 中玉トマトを加え、弱火で約20分間煮る。一度火を止め、少し煮汁の温度を下げ(数分でもよい)、再び火をつけ約10分間煮込む。
- ⑤ 器に盛り、絹さやを添える。