



## 手づくりドライトマト

半生にしっとりと仕上げるのがコツ  
★★☆

カロリー	98kcal
季節	夏レシピ
食材	野菜
効能	のぼせ 疲れ ストレス 便秘 貧血 不眠
体質	気虚 血虚 陰虚 陽実

### 材料【【2人分】】

トマト：3コ

粗塩：ひとつまみ

粗挽き黒こしょう：適量

オリーブオイル（エキストラバージンオイル）：適量

### 作り方

- 1 トマトは、たて半分に切ってうすく粗塩をふってから耐熱皿に切り口を下にして並べる。  
電子レンジ強（600W）で5分加熱してしばらく置き、この作業を2～3回くりかえす。  
\*このときトマトの水分が出てくるので、そのつどとっておき、スープなどに利用しましょう。

- 2 オリーブオイル、ブラックペッパーを適量かけていただく。  
\*オリーブオイルについて  
サラダ用に適しているのは、エキストラバージンオイル。  
加熱用には、ピュアオイルを用います。