トマトソース・ドリア

＜材料の目安＞

トマトソース
- トマト水煮缶　1個
- 玉ねぎ　1/2個
- にんにく　1片
- ローレル　1枚
- 塩･こしょう　適宜
- オリーブオイル　適宜
- オレガノ　少々

ご飯　お茶碗2杯分

チーズ（溶けるタイプ）

ソーセージ　適宜

野菜類
- ブロッコリー、ピーマン
- カリフラワーなど

＜作り方＞

1.みじん切りの玉ねぎとにんにくをオリーブオイルで軽くソテーし、トマト缶をあけてオレガノ、塩、こしょう、ローレルを入れる。沸騰したら弱めの中火くらいでぽったりした感じになるまで煮詰める。

2.野菜類は好みのものを2～3種類用意する。ブロッコリーやカリフラワーは小房にわけ、さっとゆでておく。ピーマンは薄切りにしてオリーブオイルでさっとソテーする。ソーセージは一口大に切っておく。

3.トマトソースができたら、ご飯とソーセージ、野菜類を混ぜ、耐熱の器に入れて上にチーズをのせ、220度のオーブンで20分くらい、チーズが溶けてこんがりするまで焼く。

◆心とカラダのワンポイントレシピ◆

怒った表情をしていると、言葉や態度もとげとげしがち。
表情を和らげてみて、言動も柔らかくなるはず♪

Copyright©2008 気持ちほっこり幸せな食卓♪心とカラダの健康レシピ All rights reserved