

ローソルトソース

減塩ドレッシングにも♪

★ トマトソース

材料 (作りやすい分量)

トマト缶(カット)	400g
玉ねぎ	1個
にんにく(好みで)	1かけ
オリーブオイル	大さじ2
コンソメ	小さじ2杯弱
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
乾燥バジル、乾燥オレガノ	少々



作り方

- ① 玉ねぎ・ニンニク⇒みじん切り。
- ② 鍋にオリーブオイルと①を入れて玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ③ トマト缶・コンソメ・塩・砂糖・ハーブを加えて混ぜながら加熱。ひと煮たちさせて冷めるまで置いておく。
- ④ きれいな容器に詰めて冷蔵庫で保管する。

★ アボカドソース

材料 (作りやすい分量)

アボカド	1個
塩コショウ	少々
オリーブオイル	小さじ2
マヨネーズ	好みで
レモン汁	小さじ1

作り方

- ① アボカドの皮をむき
フォークでつぶし、
調味料を加えてよく混ぜる。

★ みそソース

材料 (作りやすい分量)

すりごま	小さじ1
みそ	大さじ1
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
みりん	大さじ1

作り方

- ① すべての材料を鍋に入れ、
弱火にかけ練る。
- ② 好みの固さまで水分がとんだら
出来上がり。