

# トマト缶で作るトマトソース

[https://www.youtube.com/watch?v=zbKeo\\_R6DtU](https://www.youtube.com/watch?v=zbKeo_R6DtU)

ファビオ飯

## 【材料】

この量は 20 cmのピザ 12 枚~15 枚程度の分量です。少なくする場合は比例計算で量を計算してください。

トマトホール缶 3 缶 (450g×3 缶 1200g)

玉ねぎ 90g (小半分)

ニンニク 3 カケ

EX オリーブオイル 60 cc

塩 6 g

## 作り方

- ① 玉ねぎは粗みじんに切る。ニンニクはみじん切り。
- ② トマト缶は手をつぶし、ザルで漉して皮、芯、ヘタなどを取り除く。
- ③ オリーブオイルを入れて、玉ねぎ、ニンニクを鍋に入れ、塩一つまみ (分量外) を入れる。
- ④ 鍋を中火にかけ、玉ねぎが透き通ったら濾したトマトを入れる。
- ⑤ 半分になるまで中弱火で煮詰める。  
トマトが撥ねるので、網の蓋をする。(ダイソー100円) なければザルを裏返して使う。蓋をしないとトマトだらけになる。**飛散が飛散**
- ⑥ 中弱火で時々かき混ぜ、鍋に焦げ付かないよう 20分~25分煮詰める。
- ⑦ ボールに熱湯を 5分以上入れるか、消毒用エタノールでボールを消毒。
- ⑧ トマトソースをボールに移し重量を量る。600g~700g 程度で完成
- ⑨ 重量の 1% の塩を入れて完成。

## 保存方法

- ① 瓶、スプーンを煮沸消毒する。
- ② トマトソースの入ったボールを氷水に漬け、急冷する。(雑菌の繁殖する温度 20°C~40°Cを早く抜ける)
- ③ 瓶にトマトソースを消毒したスプーンで入れ、蓋を閉めて密封する。
- ④ 冷蔵庫に入れて保存。
- ⑤ 一週間程度で使い切る。パスタに使っても美味しい。