



Recipe

31日発酵レシピ

塩麴

トマトスープ

Ingredients

冷凍トマト（生でも）

トマトの重量の10%の塩麴か玉ねぎ塩麴

Directions 作り方

- ①凍ったトマトを鍋に入れ弱火～中火で加熱する。
- ②トマトの透明な水分がでてきたら塩麴か玉ねぎ塩麴を加えてトマトが潰せるくらいまで煮る。
- ③スプーンなどで潰すか、ハンドミキサーなどで攪拌し、
味をみて、塩、こしょうで味を整えてオリーブオイルを加える。

パスタソースやポーチドエッグやチーズなどをのせてアレンジしてみてください。