

博多のトマトと福岡産ブロッコリーのマリネ



ワンポイントアドバイス
ブロッコリーはマリネ液に早くひたすと色が変わるので、食べる直前にあえると色がきれいです。

材料（2人前）

博多のトマト 1玉 / ブロッコリー 2房 / 玉ねぎ 1/4玉 / マリネ液（サラダ油 30cc / すし酢 50cc）

作り方

- 1 ブロッコリーを食べやすい大きさにカットし、茹でておく。
- 2 マリネ液の材料を合わせ、玉ねぎを1mm程度に薄くスライスし、液に漬け込む。
- 3 玉ねぎがしんなりしたら、トマトを1/10のくし切りにし、マリネ液に加え、そのまま冷蔵庫で20分冷やす。
- 4 トマトの水分が上がってきたら、ブロッコリーを加えて全体を混ぜ、皿に盛りつける。

博多のトマトとひき肉の炒め物



ワンポイントアドバイス
トマトの形を崩さないように大きくまぜましょう。レタスは火を通しすぎないほうが、しゃきっと仕上がります。

材料（2人前）

博多のトマト 2玉 / ひき肉 100g / レタス 1/4玉 / サラダ油 大さじ1 / 塩 少々 / コショウ 少々 / 醤油 少々

作り方

- 1 フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、ひき肉を炒める。
- 2 ひき肉に火が通ったら、トマトを加え炒める。
- 3 レタスを入れたらサッと炒め、塩・コショウ・醤油で味をつけ、皿に盛りつける。

まだまだ、いろんな料理で大活躍!!

博多のトマトと博多万能ねぎの中華スープ



ワンポイントアドバイス
トマトを早く入れすぎると煮崩れやすいので、火を止める直前にいれるときれいに仕上がります。

材料（2人前）

博多のトマト 1玉 / 玉ねぎ 1/4玉 / 博多万能ねぎ 1本 / ショウガ（すりおろし） 少々 / スライスベーコン 30g / 水 400cc / 中華スープの素 5g / 塩 少々 / コショウ 少々

作り方

- 1 トマトは1/12のくし切り、玉ねぎは1センチ幅にくし切りする。万能ねぎは小口切り、ベーコンは1センチの幅に切っておく。
- 2 水400ccに中華スープの素をとかし沸騰させる。沸騰したら、中火にしベーコンと玉ねぎを入れる。
- 3 玉ねぎ・ベーコンに火が通ったら、トマトを入れ、塩・コショウで味を調える。
- 4 火を止め、器に盛り、仕上げに万能ねぎとすりおろしたショウガを散らす。