

甘酒トマトソース		作り方
材料	分量 (作りやすい分量)	①鍋に材料を入れて弱火で水気が少なくなるまで煮詰める。 ②味を見て、塩で味を整える。 ＊肉や魚のフライ、唐揚げなどによく合います。オムレツにかけてもおいしいです。 ＊甘酒は、濃縮タイプを使用すると甘酒の風味が引き立ちます。
トマトの水煮缶(ダイスカット)	50g	
中濃ソース	小さじ1	
糀甘酒	大さじ1	
塩	適宜	

アレンジレシピの紹介



★甘酒トマトソースの Pasta

- ①スパゲティをゆでる
- ②フライパンにオリーブ油(大さじ1)を熱して、みじん切りにしたにんにく(1片)を香りが出るまで炒める。
- ③ゆでたスパゲティを加えて②のオイルを絡ませる。
- ④甘酒トマトソースを加えて、塩コショウで味を整える。

甘酒

- ・発酵のまち上越市を代表する「発酵食品」の一つです。
- ・米こうじ、米、水を原料に、こうじの力で発酵させて米の甘みを引き出した食品です。
- ・ビタミン類やブドウ糖が豊富で、即時のエネルギー補給に最適です。



給食のふるさと献立では、メギスのから揚げに「甘酒トマトソース」を合わせました。