

人・自然・歴史・文化輝く ふれあいと創造のまち 河内長野

# 広報 **かわちなかの**

7

July 2018  
No.1137



point

ベーコンは食べる直前に炒めて。

奥河内ごちそうレシピ  
～今日はこれできまり！～

## さっぱりトマトのマリネ

季節を感じられる、おすすめレシピを奥河内くろまろの郷からご紹介します。7月は夏バテ対策にぴったりのトマトのマリネ。さっぱりとした甘酸っぱいマリネ液は他の野菜にも応用できますよ。

クックパッド 河内長野市の公式ページ▶  
**奥河内くろまろの郷** (☎ 56-9606)



ビュッフェレストラン奥河内に7月1日からこのメニューが登場します。



### 材料 (2人分).....

トマト…1個、**A** (塩・ブラックペッパー・うまみ調味料…少々、砂糖…20g、水・穀物酢…各 50ml)、オリーブオイル…小さじ2、油…小さじ1、ベーコン…20g

### 作り方.....

- 1** **A**を合わせ、火にかけて沸騰させる。
- 2** **1**を火から下ろし、オリーブオイルを入れ、冷ましておく。
- 3** **2**が冷めたら、一口サイズに切ったトマトを入れ、しばらく漬けておく。
- 4** ベーコンを1等に切り、油を引いたフライパンで炒める。
- 5** 食べる直前にベーコンを入れてできあがり。