



## トマト de 健康プロジェクト



東海市ホームページで  
チェックできます



みんなが  
考へ  
くれ  
る  
オリジ  
ナル  
レシピ  
な  
の  
よ



## トマトを使い、 栄養バランスにも配慮した アイデアレシピ集



このレシピ集は令和元年10月20日(日)に  
市制50周年を記念して開催した  
コンテストの受賞作品を紹介しています

令和2年1月発行

トマト de 健康レシピコンテスト T-1 グランプリ

東海市制50周年

# トマト de 健康 レシピ集



ぜひ作ってみてほしいの♪



とまいーぬ®

## トマトを使い、栄養バランスにも配慮した アイデアレシピ集

東海市

東海市は、  
カゴメ株式会社の発祥の地であり  
「トマトとの縁が深い」まちです。  
「トマト」をたくさんの方々に食べ親しんでもらい、  
健康づくりに役立てていただくために  
「トマト de 健康プロジェクト」の一つとして  
開催しました。



どの作品も素晴らしい♪

## トマト de 健康レシピコンテスト T-1 グランプリ

~おいしくってトマッチャラレシピ大募集~

トマト de 健康メニュー部門 100点、親子 de トマト給食部門 218点の  
応募をいただき、トマト de 健康メニュー部門 2次審査（実技）及び  
各部門5組の表彰式を令和元年10月20日（日）にしあわせ村で行いました。



## トマト de 健康レシピ集

### 4.5 とまといーぬの豆知識 「トマトってすごいの♪」

### トマト de 健康メニュー部門 受賞レシピ

- |     |           |                             |
|-----|-----------|-----------------------------|
| 6.7 | <b>金賞</b> | ミニトマトのチッソウ～ 焼小籠包            |
| 8   | <b>銀賞</b> | カロリーオフ・時短 トマとうふグラタン         |
| 9   | <b>銅賞</b> | シークレットンロール トマト煮込み           |
| 10  | <b>入賞</b> | トマトのトリコ♡たっぷりトマトでさっぱり！ トマトリ丼 |
| 11  | <b>入賞</b> | 丸ごとトマトのビーフシチュー ~もち麦リゾット風~   |



### 親子 de トマト給食部門 受賞レシピ

- |       |           |               |
|-------|-----------|---------------|
| 12.13 | <b>金賞</b> | トマトタッカルビ      |
| 14    | <b>銀賞</b> | サバとトマトのソース    |
| 15    | <b>銅賞</b> | 鮭のトマトピューレ添え   |
| 16    | <b>入賞</b> | アジのトマト入り南蛮漬け  |
| 17    | <b>入賞</b> | チキンの韓国風トマト煮込み |



### トマト de 健康アイデア賞

- |    |                  |
|----|------------------|
| 18 | スタミナ納豆トマト        |
| 18 | トマトのサラダそばのけ盛り    |
| 19 | チーズ入りトマトの豚肉巻きフライ |
| 19 | ちゃちゃっと♪とまとサバタン   |
| 20 | 野菜ピクルス           |
| 20 | 骨ごと食べるイワシのトマト煮   |



### 21 カゴメの基本のオムライス

### 22.23 使い方を知ってもっとおいしく♪ トマトの調理知識





# トマト ってすごいの♪

日頃、なげなく食べているトマトだけど  
じつはいろんな効果が期待できるの♪

トマト  
ってすごいの♪  
1

## リコピンが豊富！



トマトの赤色は、リコピンの色！  
リコピンは、強力な抗酸化物質の  
一つです。体に有害な活性酸素を  
撃退し、がんや生活習慣病予防に  
も効果が期待できます。

トマト  
ってすごいの♪  
2

## うまい成分がたっぷり



トマトには、うまい成分のグルタミン酸が豊富  
に含まれています。これは、日本人になじみ深い  
昆布と同じうまい成分です。  
肉や魚と一緒に調理すると、相乗効果で素材の  
味を引き立て、調味料が少なくておいしく  
仕上げることができます。

## 油を使って リコピン吸収力 UP!

トマトに含まれるリコピンは、熱に強く、油に溶けやすい性質があるため、油を使って調理することで、吸収が良くなります。油で炒めたり、炒めた後煮込んで、トマトソースや煮込み料理にしたりすると効率よくリコピンを摂取できます。



トマト  
ってすごいの♪  
3

## カリウムでむくみ解消！



体内の水分バランスをコントロール  
する働きのある「カリウム」を豊富  
に含んでいます。血圧をコントロール  
したり、むくみを解消したりする効果  
があると言われています。

トマト  
ってすごいの♪  
4

## 疲れたときにも♪



トマトには、疲労軽減に効果的なリコピンや  
クエン酸、グルタミン酸が含まれています。  
運動前や運動中にトマトを摂取すると、  
運動後の疲労軽減効果が期待できます。

ミニトマトがプチッとはじけるの♪アツアツのうちに食べてね♪



## ミニトマトのプチッジュワ～焼小籠包

### 材料・分量（4人分）

ミニトマト ..... 52個

豚ひき肉 ..... 300g

ニラ ..... 1束

にんにく ..... 1片

しょうが ..... 1片

A 塩 ..... 小さじ 1/4

しょう油 ..... 小さじ 1

オイスターソース ..... 小さじ 1

ごま油 ..... 小さじ 1

酒 ..... 大さじ 1

餃子の皮 ..... 5枚

サラダ油 ..... 大さじ 1

ごま油 ..... 少々

細ネギ ..... 適量

白ごま ..... 適量

酢じょう油 ..... 適量

市販の餃子の皮を使うので、手軽で簡単に作ることが出来ます。



— 作ってくれた人 —



神津味生さん



### 作り方

- ボウルに豚ひき肉、みじん切りにしたニラ、すりおろしたにんにく、しょうが、Aを加え、粘りができるまでよく混ぜる。
- 餃子の皮に1とミニトマト1つをのせて、ひだを作るように包んでいく。
- サラダ油を熱したフライパンに2を並べ、焼き色がついたら、水を入れてふたをし、蒸し焼きにする。
- 水が蒸発したら、ごま油をまわし入れ、こんがりと焼き目をつける。
- 皿に盛りつけて、みじん切りの細ネギ、ごまを散らす。好みで酢じょう油を添える。

ミニトマトを入れることにより  
肉汁あふれ出す小籠包を再現した一品。  
食べるとミニトマトの旨味たっぷりの  
果汁があふれ出します。  
さっぱりとしたトマトのおかげで  
いくつでも食べられてしまう一品です。

盛り付け例



銀賞

お豆腐を使ったヘルシーなグラタンなの♪



黒田 美穂さん

## カロリーオフ・時短

## トマとうふグラタン

豆腐とトマトで作る豆腐ソースはさっぱりとしており、子どもにも安心！  
胃も重くならない体にやさしいグラタンです。フライパン一つで手早く作れるのもうれしい。

## 材料・分量（4人分）

玉ねぎ	中1個	ワインナー	90g	A	マヨネーズ	小さじ1	米粉	大さじ1	固形コンソメ	1個	にんにく	1/2片
長芋	140g	絹ごし豆腐	300g	B	コンソメ(顆粒)	4g	オリーブオイル	小さじ1	砂糖	30g	なす	60g
アスパラガス	3本	トマトピューレ	100g		塩・こしょう	少々	乾燥バセリ	適量	パセリ	適量	小麦粉	適量
しめじ	80g	ピザ用チーズ	100g					酒	400cc	サラダ油	適量	
ミニトマト	8個									ベビーリーフ	適量	

## 作り方

1 豆腐とAをミキサーでクリーム状にする。(泡立て器でもOK)

2 しめじは石づきを取り除き、玉ねぎはくし切り、アスパラ3cmの長さ、長芋2~3cmの角切り、ワインナー2cm幅に切る。

3 フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒めたら、2の切った材料を入れ、さっと炒める。

4 1の豆腐クリーム、トマトピューレ、米粉を3に加え、混ぜる。

5 適度なとろみになったら、耐熱皿に移し、ミニトマト(1人2個)とチーズをのせ、オーブントースターまたは、グリルで焼く。

6 チーズが好みの感じに焼けたら、彩りにバセリを散らす。



盛り付け例

とっても豪華だけど、いつもの食材で作れちゃうの♪



銅賞



エネルギー  
**409kcal**  
野菜  
**197g**  
バランス  
主菜 副菜  
塩分  
**2.4g**

もやしは水からゆることで、旨味とシャキシャキの歯ごたえを楽しめます。



毛利 まり子さん

## シークレットンロール

## トマト煮込み

豚肉の旨味とトマトソースのコクでペロリと食べられる一品です。  
豚肉の中のもやしとエリンギの食感もよく、野菜を楽しみながら食べられます。

## 材料・分量（4人分）

豚ロース薄切り	320g	トマト水煮(カット)缶	400g	固形コンソメ	1個	にんにく	1/2片
エリンギ	60g	バター	5g	砂糖	30g	なす	60g
もやし	360g	サラダ油	10g	しょう油	小さじ2	小麦粉	適量
玉ねぎ	50g	水	400cc	酒	小さじ1	サラダ油	適量
ピーマン	8個					ベビーリーフ	又はバセリ

## 作り方

1 もやしは水からゆで、ざるにとり、塩・こしょうして冷ます。  
エリンギは7cm長さの棒状に16本つくる。

2 玉ねぎは薄切り、ピーマンは1cm幅に切る。

3 豚肉を2枚広げ、軽く塩・こしょうし、その上にエリンギ2本、

4 もやしをのせ、巻き込む。表面に小麦粉をまぶす。

5 フライパンにバター、サラダ油、にんにくを入れて熱し、豚肉を入れ、表面を焼く。

6 さらにトマト水煮缶、Aを入れ、豚肉を戻し、弱火で20分位煮て水分をとばす。

7 器に盛り、油で焼いたなすをのせ、ベビーリーフまたはバセリをのせる。



盛り付け例

**トマトde健康  
メニュー部門**

**入賞**

さっぱり唐揚げは、下味にヒミツがあるの♪

作ってくれた人

鈴木 茗加さん

鶏肉の下味にケチャップを使うことで、旨味をプラス！さらにお肉が歎らかになります。

エネルギー 670kcal バランス 主食 主菜 副菜  
野菜 110g 塩分 1.9g

トマトのトリコ♡たっぷりトマトでさっぱり！

## トマトリ丼

ソースベースのトマトだれが鶏肉、キャベツ、トマトと相性抜群でさっぱり食べることができる一品です。

### 材料・分量（4人分）

トマト	1個	フライドオニオン	適量
ミニトマト	12個	揚げ油	適量
キャベツ	120g	卵	1個
レタス	2枚	マヨネーズ	適量
鶏モモ肉	300g	ご飯	560g

A ウスターーソース…大さじ2  
  しょう油…大さじ1  
  砂糖…大さじ1  
B ケチャップ…大さじ2  
  すりおろしにんにく…小さじ2  
C 片栗粉…大さじ2  
  小麦粉…大さじ1  
  卵…1/4個

### 作り方

- ミニトマトを半分に切る。レタスは細切り。
- キャベツを小切りにする。ご飯を炊いておく。  
トマトはみじん切りにし、Aと合わせておく。（トマトだれ）
- 鶏肉は30gずつに切り分け、Bをもみ込んでおく。  
ゆで卵をつくっておく。
- 2の肉に、Cを加えて混ぜ、180度の油で揚げる。  
どんぶりにご飯、キャベツ、レタス、鶏肉、  
ミニトマト、ゆで卵を盛り付け、  
トマトだれ、マヨネーズ、フライドオニオンをかける。

### 盛り付け例

**トマトde健康  
メニュー部門**

**入賞**

赤ワインで煮込む、本格ビーフシチューなの♪

作ってくれた人

奥谷 寛子さん

トマトにもち麦を詰めることで、プチプチとした食感が楽しめるうえに、食物繊維も摂取できます。

エネルギー 523kcal バランス 主食 主菜 副菜  
野菜 316g 塩分 2.4g

## 丸ごとトマトの ビーフシチュー～もち麦リゾット風～

圧力鍋で煮込むシチューにくり抜いたトマトの中身も使用し、トマトの旨味がたっぷり詰まった一品です。

### 材料・分量（4人分）

トマト	4個	サラダ油	大さじ1	赤ワイン	80ml
牛もも肉	300g	塩・こしょう	小さじ1	コンソメスープ	200ml
玉ねぎ	50g	デミグラスソース缶	1缶	ケチャップ	小さじ1
にんじん	80g	ウスターーソース	小さじ1	ブロッコリー	25g
じゃがいも	8個	ヤングコーン	2本	トッピング	2本
		とろけるチーズ	20g		

### 作り方

- もち麦ご飯を炊く。トマトは湯むきして、中をくり抜いておく。  
ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。牛もも肉は一口大に切り、塩こしょうをまぶしておく。  
玉ねぎはくし切り、にんじんは乱切り、じゃがいもは4つに切る。
- 圧力鍋に油をしき、牛もも肉に焼き目がつくまで炒める。玉ねぎ、にんじんを加え、炒める。
- 赤ワイン・コンソメソースを加え、沸騰したらアスクをとり、圧力をかけ、15分程度煮込む。
- 圧力が抜けたら、くり抜いたトマト・じゃがいも・デミグラスソース・ケチャップ・ソースを加えて、弱火でじゃがいもに火が通るまで煮込み、塩・こしょうで味を整え、3と合わせる。
- トマトの中にもち麦ごはんを詰める。
- 皿にトマトを入れ、ビーフシチューを盛り付ける。  
ブロッコリー、ヤングコーン、チーズをトッピングする。

### 盛り付け例

韓国の焼肉料理タッカルビ！なんとトマトと相性ぴったりなの♪



隠し味に赤みそ、トマトケチャップを加えることでコクをプラス！淡白な野菜もたっぷり食べられます。



# トマトタッカルビ

## 材料・分量 (4人分)

鶏肉	320g(1枚)
キャベツ	300g(7~8枚)
玉ねぎ	120 g(1/2個)
にんじん	60g(1/2個)
ピーマン	40 g(1個)
トマト	130 g(1個)
サラダ油	大さじ1

A	砂糖	大さじ2
	しょう油	大さじ2
	コチュジャン	大さじ3
	ケチャップ	大さじ2
	赤みそ	小さじ2
	(おろし)ににく	小さじ1
	(おろし)しょうが	小さじ1
	片栗粉	小さじ2
	水	大さじ1と小さじ1

## 作り方

- 1 鶏肉は一口大に切る。キャベツはざく切り、玉ねぎはくし切り、にんじんは拍子切り、ピーマンは細切り、トマトは2センチ角くらいに切っておく。
- 2 Aの調味料を合わせておく。
- 3 2の合わせ調味料1/3量を使って鶏肉にもみこみ、つけておく。(約15分)
- 4 フライパンに油を熱し、3を入れて炒める。色が変わってきたところで、トマト以外の野菜とAの残りの調味料を入れて混ぜる。フタをして弱火で約5分蒸す。
- 5 トマトを入れ、混ぜる。トマトに火が通ったら、水溶き片栗粉を入れて、とろみがついたら出来上がり。



コチュジャンの甘辛でピリ辛な味付けに煮込んだトマトの酸味が良く合います。季節によりいろんな野菜を加えることでアレンジが楽しめる一品です。盛り付け例  
もしも肉で作るとさらにおいしいです。



作ってくれた人

上野中学校 1年  
中村 航くん  
尊子さん親子





缶詰で簡単♪かわいいマッシュポテトも作ってみてね。



銀賞

作ってくれた人

加木屋小学校 3年  
新海 咲心くん  
陽子さん親子

さば缶とトマト缶は相性抜群!  
トマトの旨味でさばの臭みがやわらぎます。



## サバとトマトのソース

大好きなゲームの世界を料理で表現! トマトソースはマグマの海、  
ブロッコリーは森、マッシュポテトはキャラクターに。見た目にも楽しめる一品です。

### 材料・分量 (4人分)

さば水煮缶	1缶	オリーブ油	大さじ1	じゃがいも	4個	ご飯	適量
トマト缶	1缶	塩・こしょう	少々	バター	10g	バター	10g
玉ねぎ	2個	トマトケチャップ	大さじ3	牛乳	100cc	にんにく	1片
しょうが	少々	固形コンソメ	2個	黒ゴマ	少々		
しめじ	1パック	ブロッコリー	1株				
		ちくわ	1袋				

### 作り方

- 玉ねぎ、しょうが、にんにくはそれぞれみじん切りにする。
- じゃがいもはゆでてつぶし、バター、牛乳、塩・こしょうを混ぜてマッシュポテトを作る。
- ちくわは長さを3等分に切り、ブロッコリーは小房に分けてさっとゆがく。
- しめじを小房に分けておく。
- フライパンにオリーブ油を入れてしょうがと玉ねぎを炒める。
- トマト缶とさば缶を入れて、コンソメ・ケチャップ・塩こしょうで調味し、煮込む。しめじを加えて火が通ったら火を止める。
- フライパンにバターとにんにく、ごはんを入れて炒め、ガーリックライスを作る。お皿にガーリックライスとトマトソースをよそう。ちくわにブロッコリーをさして木を作る。マッシュポテトを添える。



なめらかなトマトピューレで、鮭をもっとおいしく♪



親子 de  
トマト給食部門  
銅賞



トマトピューレに生クリームか牛乳を加えることで酸味をやわらげ、食べやすくなります。

作ってくれた人

名和中学校 2年  
金高 勇作くん  
俊行さん親子

## 鮭のトマトピューレ添え

いつものミニエルもソースを変えるだけで新しい一品に! 野菜のみじん切りがたっぷり入ったトマトピューレは、トマトの旨味で野菜が苦手な方でもおいしく食べられます。

### 材料・分量 (4人分)

生鮭	4切	トマトピューレ	大さじ4	小麦粉・片栗粉	各少々
玉ねぎ	1/2個	生クリームか牛乳	少々	大葉	8枚
しめじ	1/2パック	しょう油	少々		
トマト	中1個	鶏がらスープ	大さじ1		

### 作り方

- 玉ねぎとしめじはみじん切り、トマトは皮を湯むきしてみじん切りにする。玉ねぎを電子レンジで2分温める。
- 鍋に油を熱し玉ねぎとしめじを炒める。
- 2にトマトピューレ、生クリームか牛乳、しょう油、鶏がらスープを入れ塩こしょうで味を整える。
- 常温に戻した鮭に塩コショウを振る。小麦粉と片栗粉を鮭にまぶして油を熱したフライパンで片面2分、裏返して1分焼く。
- 大葉をしいて鮭をのせ、上から3のピューレをのせて仕上げる。



親子 de  
トマト給食部門

入賞

アジの唐揚げがトマトでさっぱり！絶妙な♪



作ってくれた人

船島小学校 5年  
前田 城太朗くん  
恭子さん親子トマトを加えることで、見た目も鮮やかになり、  
食欲をそそります。

エネルギー  
**446kcal**  
バランス  
主菜 副菜  
野菜  
**119g**  
塩分  
**4.8g**

## アジのトマト入り南蛮漬け

南蛮ダレにトマトの酸味がプラスされ、  
油で揚げたアジをさっぱり食べることができます。

### 材料・分量（4人分）

小アジ	…20尾	トマト	…2個
塩	…小さじ1	玉ねぎ	…1/2個
片栗粉	…大さじ3	ピーマン	…1個

南 蛮 だ れ	みりん	…大さじ2
	砂糖	…大さじ3
	酢	…大さじ6
	しょう油	…大さじ3
	塩	…少々
	水	…250ml
	あごだしの素	…少々（なくても可）

### 作り方

- 1 アジは下処理をし、塩をふって10分ほど置く。  
水気をふき取り、片栗粉をまぶす。
- 2 トマトは角切り、玉ねぎ・ピーマンは薄切りにする。
- 3 南蛮だれの材料を一煮立ちさせる。
- 4 アジを油（分量外）でしっかりと揚げる。
- 5 アジが熱いうちに野菜とたれをかけて粗熱をとる。



盛り付け例

ご飯がすすむ味♪キムチの量はお好みで調節してね♪

親子 de  
トマト給食部門

入賞



トマトとキムチの旨味で、調味料少なめでもおいしい。

作ってくれた人

名和中学校 2年  
濱田 晴翔くん  
優希さん親子

## チキンの韓国風トマト煮込み

トマトとキムチの酸味・旨味で、鶏肉と野菜がたっぷり食べられます。

### 材料・分量（4人分）

鶏もも肉	…2枚	にんにく	…1片	キムチ	…適量
玉ねぎ	…1個	しょうが	…1片	しょう油	…小さじ1
にんじん	…1本	トマト水煮缶	…1缶	酒	…大さじ2
なす	…2本	水	…200cc	塩こしょう	…適量
しめじ	…1株	鶏がらスープの素	…大さじ1		

### 作り方

- 1 玉ねぎはくし切り、にんじんは薄切り、なすは乱切り、にんにくとしょうがはすりおろしておく。
- 2 鶏もも肉は一口大、しめじは石づきを取り、ばらばらにほぐしておく。
- 3 鍋ににんにく、しょうがを入れ、鶏もも肉、玉ねぎ、しめじの順に炒める。
- 4 香りが出たら3にトマト水煮缶、水、酒、鶏がらスープの素を入れて煮込む。
- 5 玉ねぎがしんなりしたら、にんじん、キムチ、ナスを入れてさらに煮込む。
- 6 味を見て、足りなければしょう油を加える。



盛り付け例

チキンの韓国風トマト煮込み 17

# トマト de 健康アイデア賞

応募作品の中からアイデア満載のレシピを紹介します！

おいしく減塩 de 賞



## スタミナ納豆トマト

納豆にトマトを加えることで、さっぱりと食べられます。

材料・分量  
(4人分)

鶏ひき肉	100g	ごま油	少々
ひきわり納豆	2パック	しょう油	小さじ1
しょうがチューブ	1cm	砂糖	少々
にんにくチューブ	1cm	タバスコ	1滴
トマト(小)	1個	青ねぎ	適量

作り方

- トマトは0.5センチの角切り、青ねぎは小口切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、鶏ひき肉、しょうがチューブ、にんにくチューブを加え、パラパラになるまで炒める。炒めたものは冷ましておく。
- ひきわり納豆に、青ねぎ、しょう油、砂糖、2の肉を加えよく混ぜる。
- トマトとタバスコを3に加えて出来上がり。



## トマトのサラダそばのっけ盛り

食材の大きさをそろえて切ると、見た目もGood！

材料・分量  
(4人分)

そば	4人前	サラダチキン	2枚
めんつゆ	400cc	マヨネーズ	大さじ2~3
ミニトマト	20個	ブラックペッパー	適量
きゅうり	2本		

作り方

- そばは表示の時間通りゆでる。
- ミニトマト・きゅうり・サラダチキンは、小さく切ってマヨネーズとブラックペッパーで和える。
- そばにめんつゆをかけ、その上に2をのせて完成。



## チーズ入りトマトの豚肉巻きフライ

みずみずしいトマトと香ばしい豚肉とまろやかなチーズがマッチして美味しい！

材料・分量  
(4人分)

トマト	4個
豚バラ肉	320g
ピザ用チーズ	50g
スペアミント	少々
塩こしょう	少々
ベビーチーズ(カマンベール味)	4個
薄力粉	適量
ブレーンヨーグルト	大さじ3
パン粉	30g
オリーブ油	適量
ケチャップ	好み



スペアミントがさわやかな味わいなの♪



- トマトはヘタを取り、ヘタ側を1センチ切り落とす。(フタとして使用)
- トマトの中をスプーンでくり抜き、中にピザ用チーズとミントを交互に入れ、ベビーチーズをのせて1で切り落とした部分でフタをする。

作り方

- 2のトマト全体に豚バラ肉を巻き、塩こしょうをして、薄力粉をまぶしておく。
- ヨーグルトの衣に3をくぐらせ、さらにパン粉を付ける。
- フライパンにオリーブ油を3センチくらい温め、揚げ焼にし、その後電子レンジで3分加熱する。
- 皿に盛り付け、好みでケチャップをかける。

たっぷり野菜が食べられる de 賞

## ちゃちゃっと♪ とまとサバタン

甘めの味付けでトマトが苦手なお子様でも食べやすい。忙しいお母さん応援レシピ！

材料・分量  
(4人分)

さば水煮缶	2缶
玉ねぎ	1個
しめじ	1パック
ミニトマト	4個
ミックスベジタブル	60g
ピザ用チーズ	100g
オリーブ油	小さじ2
カットトマト缶	1缶
水	50ml
固形コンソメ	1個
ウスターーソース	小さじ2
A 砂糖	大さじ2
カレー粉	少々
こしょう	少々



ミックスベジタブルとサバ缶を活用♪ カレー粉をちぎり入れてみてね。



- さば缶は水気を切り、骨を取っておく。
- 玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取ってほぐし、ミニトマトは半分に切っておく。
- フライパンにオリーブ油を入れてあたため、玉ねぎ、しめじを炒める。
- カットトマト缶と水、Aの調味料を加えて煮込み、トマトソースを作る。
- グラタン皿にトマトソースをしき、チーズとさばの身をのせる。
- 230℃に予熱したオーブンで10分焼く。(オーブントースターでも可)

たっぷり野菜が食べられるde賞



## 野菜ピクルス

ピクルスにするとミニトマトがさらにおいしく、食べやすくなり食欲のない時でもぱくぱく食べられます。いろんな旬の野菜を加えてアレンジもできます。

材料・分量  
4人分

きゅうり	2本	A 水	100cc
にんじん	1本	酢	100cc
大根	1/4本	塩	小さじ1
ミニトマト	8個	砂糖	小さじ2

- きゅうり、にんじん、大根はスティック状に切る。
- Aを鍋で沸騰させ、にんじんは3分、大根は2分、きゅうりは1分、時間差で入れ、ゆでる。
- 保存容器にミニトマトを入れ、2を入れ煮汁に漬け込む。
- 冷めたらそのまま食べられますが、水分を切ってオリーブ油とこしょうを和えてもおいしい。

エネルギー  
112kcal  
野菜  
165g  
バランス  
副菜  
塩分  
1.5g

彩りを添える  
付け合わせとしても  
活躍する♪

作り方



## 骨ごと食べれる イワシのトマト煮

トマトがイワシのくさみを軽減し、魚嫌いでも食べやすい一品です。骨ごと楽しめるのもうれしい。

材料・分量  
4人分

イワシ	8尾
玉ねぎみじん切り	1/2個
にんにくみじん切り	1片
しょうがみじん切り	1片
たかのつめ	1本
オリーブ油	大さじ1と1/2

B カットトマト缶	1缶
塩こうじ	大さじ1
しょう油	大さじ2
酒(又は白ワイン)	1/4カップ
ローリエ	1枚
きざみパセリ	少々

エネルギー  
342kcal  
野菜  
145g  
バランス  
主菜 副菜  
塩分  
2.1g

- イワシは頭と内臓を取り、2~3等分の筒切りにする。
- 圧力鍋にAの材料を入れて炒める。
- Bの材料と調味料とイワシを2の中に入れフタをして圧力をかける。おもりが回って8分ほど加熱してから火を止めて20分くらい放置する。
- 圧力が抜けたら3のフタを開けて、ローリエを入れとろみがつくまで水分を飛ばす。
- お皿に盛り付け、パセリを振り、好みでスライスしたバケットを添える。



魚をおいしく食べられるde賞



## カゴメの基本のオムライス

材料・分量(1人分)

ご飯	150g	サラダ油	大さじ1/2
鶏もも肉	50g	卵	2個
玉ねぎ	1/4個	バター(またはサラダ油)	大さじ1/2
ピーマン	1/2個	塩こしょう	少々
カゴメトマトケチャップ	大さじ2	カゴメトマトケチャップ	適宜
塩こしょう	少々	★鶏肉、玉ねぎ、ピーマン	は1cm角に切る。

作り方

### 1 具を炒め、調味する

フライパンに油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、ピーマンの順に炒め、火が通ったらトマトケチャップを加える。

### 2 ごはんを加え、チキンライスを作る

温かいご飯を加え、ほぐしながら強火で手早く炒め合わせ、塩こしょう味をととのえ、取り出してください。

point!

具はなるべく同じ大きさにそろえて切りましょう。見た目がよいだけでなく、均等に加熱することができるので、こげ・生焼けを防止できます。

### 3 卵を焼き包む

ボウルに卵を溶きほぐし、塩こしょうを加える。フライパンにバター(またはサラダ油)大さじ1/2を熱する。フライパンが温まったら、卵を一気に流し込み、フライパンをゆり動かしながら、大きく卵をかき混ぜ、丸く半熟状に焼く。2のご飯を包み込んで形をととのえる。

point!

チキンライスを卵にのせる作業は、火をとめて行いましょう。あせらずに作業することができます。

point!

トマトケチャップを入れるオススメタイミングは、ごはんの前! 先に具とケチャップを炒める事で、チキンライスがペチャペチャになるのを防げます。

point!

卵を焼く時は、勢いが大事! フライパンをしっかり温めたら、一気に卵液を流し込みます。フライパンをゆり動かしながらすばやく大きくかき混ぜて、卵の下が薄く固まり、上のほうが半熟状になつたら…



①卵の真ん中にチキンライスを横長におき、卵の手前側を折りかぶります。  
②全体を静かにフライパンの奥まで寄せてイラストのようにフライパンを持ち替えたら…  
③フライパンの端をお皿にあてるようにコロンと返して皿に盛ります。

### 4 仕上げる

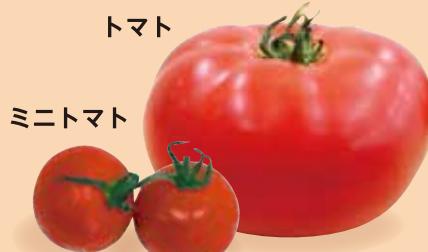
皿に盛り、トマトケチャップをたっぷりとかける。

# トマトの調理知識

トマトの種類や皮むき・保存法などを覚えて、もっとおいしく、毎日のお料理に役立てちゃいましょ。

## 1 色々なトマト

### フレッシュトマト



トマトは6月～9月が旬です。



甘みが強く、主にサラダなど生で食べるトマト。



旨みが強く、ジュースやケチャップなどに使う加工用トマト。

### トマト加工品

トロッ



ケチャップ  
砂糖、酢、塩といった基本の調味料が入った便利調味料。



ピューレ

完熟トマトを裏ごしし、濃縮したもの。スープやシチューなどトマト料理のベースに。

ゴロッ



ホール缶  
カット缶  
じっくり煮込み、パスタやトマト煮などに最適。



ジュース

そのまま飲むだけでなく、色々な料理に。炊き込みご飯や、スープ、デザートなど万能に活用。



便利に活用してほしいの♪

## 2 皮のむき方

### 湯むき

包丁の刃元で



1 トマトのへたをくり抜き、へたの反対側に浅く十文字の切り目を入れます。



2 热湯につけます。  
約15～20秒!



3 切り目から皮がむけてきたら冷水に入れます。



4 切り目のところから皮を手でむきます。

### 冷凍トマトの皮むき

1



2



しばらくすると、皮がやわらくなり、手で簡単にむくことができます。

## 3 保存方法

### 冷蔵の場合

重ならないようにビニール袋に入れ、冷蔵庫で保存します。

### 冷凍の場合

すぐに食べないときは、よく洗ってからしっかり水分を拭き取り、ビニール袋などに入れて冷凍庫へ。

冷凍保存してお料理に♪

