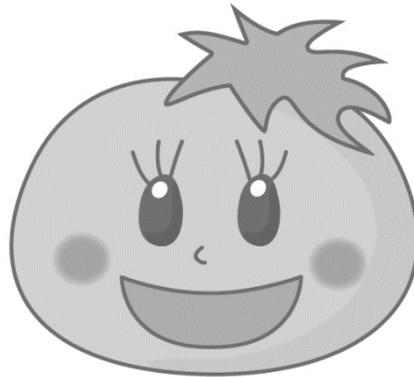


凜々子を育てて、料理して、健康づくり

トマト料理カード



Copyright© 2011 東海商業高校. All rights reserved.

令和5年度版

とまていーぬ

東海市市民福祉部 健康推進課
東海市健康づくり食生活改善協議会

東海市とトマトの関係

本市は、カゴメの創業者である蟹江一太郎氏が、明治36年からトマト加工製品を製造しており、トマトとゆかりの深いまちです。

平成26年9月30日には、「東海市トマトで健康づくり条例」を制定し、これは全国初のトマトで健康づくりをする条例です。

東海市トマトで健康づくり条例 では

トマトを活用した健康づくりを推進することで、市民の健康づくりに向けた意識の向上と健康の増進を目的としています。

その取り組みとして・・・

毎月10日はトマトの日

トマトを活用した健康づくりに関する市民の関心及び理解を深めるために毎月10日を「トマトの日」と定め、市内の保育園や小中学校ではトマト給食を実施しています。



©2011 東海商業高校



トマトジュースで乾杯

市民の健康な食生活に向けた意識の高揚を図るため
「トマトジュースによる乾杯」を推奨しています。



とまと記念館でのトマトメニューの提供

「とまと記念館」では、東海市健康づくり食生活改善推進員と、管理栄養士が中心となり、トマトにこだわった健康ランチを提供しています。トマトをはじめ、新鮮な野菜がたっぷり食べられ、心も体もうれしいランチメニューです。

みなさまも、トマトを育てて、無事に収穫ができた際には、ぜひ、ご家庭でトマトで健康づくりを実践してください。その際に、こちらの料理カードをご活用いただけると幸いです。

カゴメ株式会社のフィールドマン(農家担当)の方に聞きました！

凧々子を育てるポイント



Q、苗と苗の間隔は？

A、50～70cmの間を空けて植えます。

Q、支柱は立てる？ 立てない？

A、支柱を立てると、トマトが直接土に触れないので、トマトが蒸れて腐ることを防ぎます。凧々子は横に広がって育つため、プランターなど狭いスペースでの栽培には、支柱を立てた方が育てやすいです。

また、支柱を立てない場合は、トマトが直接土に触れるため、マルチを使用すると安心です。土の水分の蒸発も防いでくれます！

Q、水やりはいつするの？

A、水やりは、苗が大きくなるまでは1日1回、朝たっぷり与えます。外気温が上がり、花芽も出てきたら、朝夕2回与えます。

水やりの過不足は、尻腐れや軟弱徒長の原因になるため、天候や苗の状態を見ながら、土の表面が白く乾いてきたら与えましょう。

Q、収穫時期の目安は？

A、実が赤くなっても慌てずに、真っ赤に完熟したら収穫しましょう。ハサミ等は使わず、手でトマトの実を手前にひねる様にと簡単に収穫でき、ヘタが茎側に残ります。

トマトの栄養

リコピン

トマトの赤い色は、リコピンの色。このリコピンは、抗酸化作用に優れています。抗酸化作用は、体をさび付かせる活性酸素を撃退し、がんや生活習慣病予防にも効果が期待できます。

また、細胞の老化を防ぎ、肌を若々しく保ってくれる働きがあります。



ビタミン・ミネラル

ビタミンAをはじめ、疲れや肌荒れに効果的なビタミンB群、シミ・そばかすを防ぐビタミンC、細胞の老化を抑えるビタミンEが含まれています。

また、高血圧を予防し、むくみを解消するカリウムや骨を丈夫にして筋肉の働きを助けるカルシウムやマグネシウムなどのミネラルがバランスよく含まれています。

トマトは、体に必要な水分を取り込みながら、余分な水分や塩分を排出する働きがあります。

ペクチン

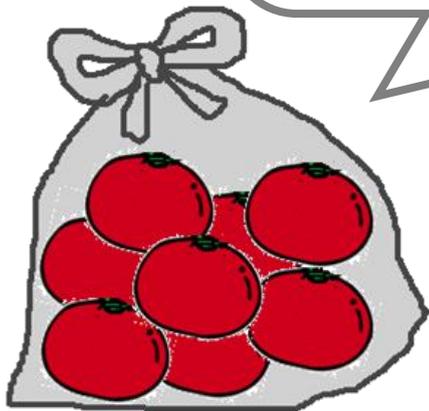
水溶性の食物繊維「ペクチン」が豊富に含まれています。ペクチンは、血糖値や血中コレステロール濃度を下げたり、発ガン物質を除去したりする働きがあります。

また、胃腸の働きを促進し、腸内環境を整えます。

トマトの冷凍保存

収穫したトマトをすぐに食べない場合は、よく洗ってから、しっかり水気をふき取り、ビニール袋などに入れ、冷凍庫で保存ができます！

冷凍トマトは、そのままでは食べられませんが、炒めたり、煮たりして、火を通すととてもおいしく召し上がっていただけます。



* 冷凍トマトをそのまま料理に使いたい場合

収穫したトマトの皮を湯むきし、横半分に切り、種を除いて、ざく切りにします。フリージングバッグに入れて冷凍しておくとし、冷凍のまま、調理に加えることができるので便利です。

皮のむき方

湯むきの方法

- ① 包丁の刃先でトマトのへたをくり抜き、へたの反対側に軽く十文字の切り目を入れる。
- ② 鍋に湯を沸かしトマトを入れ、切り目の皮がめくれてきたら(約 10 秒)、すぐに取り出し冷水につける。
- ③ 冷水につけたら、めくれたところから手で皮を引っ張るようにむく。

冷凍トマトの皮のむき方

- ① ボウルに水をため、冷凍トマトを水につける。
- ② しばらくすると、皮が柔らかくなり、手で簡単にむくことができます。



～目次～



1. 基本のトマトソース
2. トマトピューレ
3. トマトジャム
4. オムライス
5. ミネストローネ
6. トマト・カレーピラフ
7. 鯖のムニエル 野菜ソース添え
8. トマト入り野菜スープ
9. レモンゼリーとハニートマト
10. とまと記念館 学校給食コンクール入賞作品より
11. 市政45周年トマト de 健康レシピ集より
12. 市政50周年トマト de 健康レシピ集より



1. 基本のトマトソース



材料（出来上がり約300g）

- ・トマト・・・・・・・・ 500g
- ・にんにく・・・・・・ 1かけ
- ・玉ねぎ・・・・・・・・ 150g
- ・塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/3
- ・ローリエ・・・・・・ 1枚
- ・オリーブ油・・・・・・ 大さじ1

🍅作り方🍅

- 1 にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
- 2 鍋にオリーブ油、にんにくを入れ弱火で炒める
- 3 香りが出てきたら玉ねぎを加え、あめ色になるまでじっくり炒める（約5分間）。
- 4 皮をむき、小さく刻んだトマトを入れ、塩、ローリエを加えてふたをして中火で煮込む（約10分）。

（100g当たり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
kcal	g	g	g	g
92	1.9	4.2	13.2	0.7

🍅基本のトマトソース（300g）に固形コンソメ（1/2個）を加え、中火でふたをして10分煮込むと、味付けしたトマトソースができあがります。そのままスパゲティやピザソースとして使用できます。

2. トマトピューレ

🍅作り方🍅

- 1 トマトはヘタをくり抜き、皮つきのまま4つ切りにする。
- 2 木べらでつぶしながら20分ほど煮る。
- 3 皮がはがれてきたら、ザルなどでこす。再び鍋に戻して約半量になるまで煮詰める。



材料(作りやすい分量)

・完熟トマト・・・ 2～3kg

自家製

🍅トマトピューレを使ったトマトジュースの作り方🍅

トマトピューレ50ccに塩少々を混ぜ、冷水を加減しながら入れて飲みやすくする。好みにレモン汁を加える。

- 🍅完熟トマトの最盛期には、トマトピューレを作って保存しましょう。
- 🍅フリージングバックや密閉容器に入れて冷凍すれば2～3ヵ月保存できます。

3. トマトジャム

食生活推進員
オリジナル
レシピ!



材料（作りやすい量）

- ・ トマトピューレ・・・ 300g
（レシピ2）
- ・ 砂糖・・・・・・・・ 100g
- ・ 生姜汁・・・・・・・・ 大さじ2/3

🍅作り方🍅

- 1 ほうろろ鍋にピューレを入れ、煮立ったら砂糖を加え5～6分煮る。
- 2 トロリと煮詰まったら、生姜汁を加えひと煮立ちすれば出来上がり。

（できあがり全量）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
509	5.7	0.3	129.3	0.0

- 🍅保存する場合・・・瓶とフタを鍋に入れ、熱湯で4～5分煮沸して取り出し、水気を切ってジャムを詰める。

4. オムライス



材料（4人分）

- ごはん・・・・・・・・ 520g
- 鶏もも皮なし・・・・ 160g
- 玉ねぎ・・・・・・・・ 160g
- ピーマン・・・・・・・・ 40g
- トマトケチャップ・・ 大さじ4
- 塩こしょう・・・・ 少々
- サラダ油・・・・ 大さじ1強
- 卵・・・・・・・・ 6個
- 塩こしょう・・・・ 少々
- サラダ油・・・・ 大さじ1強

お好みで

トマトケチャップ・・ 適量

🍅作り方🍅

- 1 ご飯はやや硬めに炊く。鶏肉、玉ねぎ、ピーマンは1センチ角に切る（大きさをそろえる）。
- 2 フライパンに油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、ピーマンの順に炒め、火が通ったらケチャップを加える（具とケチャップを先に炒める）。
ここがポイント！
- 3 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、塩こしょうで味を整えてチキンライスを作る。
- 4 卵は溶きほぐし、塩こしょうをしておく。フライパンに油を熱する。温まったのを確認して、一気に卵を流し込み、フライパンを大きくゆすりながら半熟状に焼く。チキンライスを中央に横長に置き、卵の手前側を折りかぶせる。
- 5 火を消し、全体を静かにフライパンの奥まで寄せる。フライパンの柄を逆手に持ち替えてフライパンを皿の端にあて、返して皿に盛る。好みでケチャップをかける。

（1人当たり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
kcal	g	g	g	g
584	23.0	17.0	79.2	2.7

5. ミネストローネ



材料（4人分）

- 玉ねぎ・・・・・・・・ 120g
- にんじん・・・・・・・・ 60g
- ジャガイモ・・・・・・・・ 80g
- なす・・・・・・・・ 60g
- ベーコン・・・・・・・・ 4枚
- トマト缶・・・・・・・・ 100g
- 固形コンソメ・・・・ 1個
- 塩こしょう・・・・ 少々
- 水・・・・・・・・ 440cc

●作り方●

- 1 玉ねぎは1cmサイズに切る。人参・じゃがいも・なすは1cmのサイコロ状に切る。
- 2 ベーコンは1cm幅に切る。
- 3 鍋に水と野菜、トマトを加え火にかける。沸騰したらベーコンとコンソメを加え、ふたをして15分煮る。
- 4 塩こしょうで味を調えて器に盛る。

(1人当たり)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
109	3.6	7.2	9.8	1.2

トマト料理教室レシピ



「いきいき元気メニュー」とは、東海市が定めた(エネルギー)(バランス)(野菜)(塩分)の4つの基準を満たしたメニューです。この四つ葉マークは、「いきいき元気メニュー」の証であり、1人分の栄養量が一目で確認できます。

広報やHPで、「いきいき元気メニュー」が食べられる市内飲食店や家庭でできるレシピの紹介も行っています。

ぜひ自身の健康づくりにご活用ください。

ホームページアドレス <http://tokai-kenko.jp/>

6. トマト・カレーピラフ
7. 鯖のムニエル・野菜ソース添え
8. トマト入り野菜スープ
9. レモンゼリーとハニートマト



6. トマト・カレーピラフ



材料 (5人分)

- ・米・・・・・・・・・・ 300g
- ・豚肉(スライス)・・・ 70g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・ 140g
- ・ぶなしめじ・・・・・・・・ 60g
- ・にんじん・・・・・・・・ 40g
- ・サラダ油・・・・・・・・ 大さじ1弱
- ・カレー粉・・・・・・・・ 大さじ1
- A [
 - ・トマトジュース・・・ 140cc
 - ・水・・・・・・・・・・ 270cc
 - ・固形スープ・・・・ 1.5個
 - ・塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/2
 - ・こしょう・・・・・・ 少々
 - ・グリーンピース(冷凍) 40g

🍅作り方🍅

- 1 米は炊く30分前に洗い、ざるに上げておく。
- 2 豚肉は1cm幅のこま切れにし、玉ねぎ、ぶなしめじ、にんじんは粗みじん切る。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2の豚肉を炒めてから、他の2の材料を加えて軽く炒め、さらにカレー粉と米を加えて焦がさないように、よく炒め炊飯器に入れる。
- 4 Aを3の炊飯器に入れてスイッチを入れる。
- 5 グリーンピースはさっと熱湯にくぐらせておく。
- 6 炊きあがったら5のグリーンピースを加えて、蒸らしてから皿に盛り付ける。

(1人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
kcal	g	g	g	g
253	6.5	3.1	.498	1.1

7.鯖のムニエル・野菜ソース添え



材料（4人分）

- ・鯖(3枚卸) 50g×4切
- ・塩 小 1/2
- ・こしょう 少々
- ・牛乳 大 1
- ・小麦粉 適量
- ・オリーブ油 小 2
- ・ズッキーニ 120g
- ・オリーブ油 小 2
- ・にんにく(みじんぎり) 1/2 かけ分
- ・オリーブ油 小 2
- A
 - ・玉ねぎ 100g
 - ・ピーマン 40g
 - ・トマト 100g
- ・白ワイン 大 1 と 小 1
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・レモン(くし形切り) 1/2 個

●作り方●

- 1 鯖は中骨や小骨を取り除き、塩・こしょうをする。牛乳を振りかけしばらくおいた後、小麦粉をまぶして余分な粉をはたいておく。
- 2 ズッキーニは5mm厚さの輪切り。Aの野菜は5mm角に切る。(トマトは果肉が崩れやすいのでやや大きく切る。)
- 3 フライパンにオリーブ油を熱して2のズッキーニを両面焼いたら、器に盛っておく。
- 4 フライパンにオリーブ油を追加し、1の鯖を両面が少し焦げ目がつく程度に焼いて3のズッキーニの上に盛る。
- 5 4のフライパンに油を追加して、焦がさないようににんにくを炒める。玉ねぎを加えて炒め、しんなりしてきたらピーマン、トマトの順にを加えて炒めて、白ワイン・塩・こしょうで味を調える。
- 6 5を4の鯖の上のにのせて盛り付け、レモンを添える。
- 7 レモン汁をしっかりと振りかけて食す。

(1人当たり)

エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
209	10.2	12.7	13.4	1.2

8. トマト入り野菜スープ



材料（4人分）

- ・小松菜・・・・・・・・ 140g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・ 40g
- ・トマト・・・・・・・・ 60g
- ・サラダ油・・・・・・ 小さじ1
- A [・水・・・・・・・・ 300cc
- [・固形スープ・・ 1個
- ・塩・・・・・・・・ 少々
- ・黒こしょう・・・・ 少々
- ・卵・・・・・・・・ 1個

🍅作り方🍅

- 1 小松菜は長さ3cmに切り玉ねぎは薄切りにする。
- 2 トマトはくし形を半分に切って一口大にする。
- 3 鍋にサラダ油を入れて、玉ねぎを焦がさないようにしんなりするまで炒め、小松菜とAを加え、蓋をしてサッとひと煮する。
- 4 トマトを加え、塩・黒コショウで味を調え溶き卵をふわっと散らして火を消す。

(1人当たり)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
41	2.1	2.3	2.9	0.6

9.レモンゼリーとハニートマト



材料（4人分）

- 粉ゼラチン 2.5g
 - 水 大さじ 1
- 水 120cc
 - 砂糖 大さじ 1
 - はちみつ 大さじ 1
 - レモン汁 大さじ 1
- ミントマト 12個
- はちみつ 大さじ 1
 - 砂糖 大さじ 1
- ミントの葉 2枚
- レモンの輪切り 2枚

作り方

- 1 小さな器に粉ゼラチンと水を合わせておく。
- 2 小鍋に A を入れ弱火で煮溶かし、さらに 1 を加えて煮溶かしたら火を消す。
- 3 2 の粗熱を取ってから、全量が入る器に注ぎ入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- 4 ミントマトは切り込みを入れ、沸騰したお湯に入れ、さっと水に取り皮を湯むきし、小さなボールに入れて B を絡ませ、冷蔵庫で 2~3 時間冷やす。
- 5 3 のゼリーをフォークでクラッシュして人数分に分けてガラスの器に盛り、4 のトマトを盛り付け、ミントの葉といちょう切りにしたレモンを添える。

(1人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
kcal	g	g	g	g
69	2.6	1.0	16.0	0

10-1. トマトクリームスパゲティ



材料(4人分)

- ・スパゲティ・・・・・・・・ 300g
- ・卵・・・・・・・・ 1個
- ・ベーコン(5mm幅に切る) 4枚
- ・ほうれん草・・・・・・・・ 1束
- ・玉ねぎ(1cmの薄切り)・ 中1個
- ・サラダ油・・・・・・・・ 大さじ1
- ・トマトソース・・・・・・・・ 300g
- ・牛乳・・・・・・・・ 180ml
- ・生クリーム・・・・・・・・ 大さじ2
- ・塩・こしょう・・・・・・・・ 少々

作り方

- 1 ほうれん草は茹でて2cmの長さに切る。卵で炒り卵を作る。
- 2 フライパンに油をひき、ベーコンと玉ねぎを入れて炒め、火が通ったら1のほうれん草を炒め合わせる。
- 3 鍋にトマトソースと牛乳を入れて煮立て、生クリームを加えたら、塩・こしょうで味をととのえ、ソースを作る。
- 4 茹で上がったスパゲティと2を和えて器に盛り、3のソースをかけ、上に炒り卵をのせる。

(1人当たり)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
476	18.2	16.4	69.5	1.6

10-2. ポークチャップ



材料(4人分)

- ・豚こま肉・・・・・・・・ 280g
- ・塩・こしょう・・・・ 少々
- ・片栗粉・・・・・・・・ 大1と小1
- ・サラダ油・・・・・・ 大1と小1
- ・バター・・・・・・・・ 20g
- ・玉ねぎ(薄切り)・・・ 200g
- ・しめじ・・・・・・・・ 120g
- ・にんにく(みじん切り)・ひとかけ
- ・酒・・・・・・・・・・ 大1と小1
- ・トマトケチャップ・ 120g
- ・ソース・・・・・ 大1と小1
- ・しょうゆ・・・・・・ 小2
- ・砂糖・・・・・・・・ 小2
- ・水・・・・・・・・・・ 大4
- ・こしょう・・・・・・ 少々
- ごはん・・・・・・・・ 600g

A

(★付け合わせ レタス、千切りキャベツ、人参、ミニトマト、ブロッコリー、冷凍フライドポテト等)

●作り方●

- 1 フライパンにバターを熱し、にんにくを炒め、さらに玉ねぎを加え、しんなりしたら酒、しめじを加えてさらに炒める。
- 2 Aの調味料を加え、混ぜたら火を止める。
- 3 豚肉は塩こしょうをし、片栗粉をまぶす。フライパンに油を敷き、豚肉を焼き火が通ったら2を加えて炒め絡める。
- 4 ★レタスは一口大、キャベツは千切り、ブロッコリーは小房に切って塩ゆで、人参は星形にくり抜きゆでる。
- 5 ★冷凍フライドポテトはオーブンで焼く。
- 6 皿の周りレタス以外の★とごはんを盛り付ける。空いたスペースにレタスを敷き、その上からポークチャップを盛り付ける。

(1人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
kcal	g	g	g	g
626	16.2	14.5	94.8	1.7

11-1. トマトのエスニックドーム ヨーグルトソースかけ



材料(4人分)

- ・トマト(大)..... 4個
- ・玉ねぎ..... 50g
- ・セロリ(茎)..... 20g
- A {
 - ・合いびき肉..... 200g
 - ・塩こしょう..... 少々
 - ・ガラムマサラ..... 少々
 - ・クミン..... 少々
- ・とろけるチーズ..... 40g
- B {
 - ・水..... 200cc
 - ・コンソメ..... 1個
 - ・ケチャップ..... 大さじ2
 - ・塩こしょう..... 少々
- C {
 - ・プレーンヨーグルト..... 大さじ3
 - ・オリーブ油..... 小さじ1
 - ・塩こしょう..... 少々
- ・パセリ..... 少々
- ・焼き野菜..... 合わせて360g
 (ナス、南瓜、アスパラ等)

作り方

- 1 トマトはへた側を1センチ程切り、中身をくり抜いた後に皮に十字に切り込みを入れる。
- 2 玉ねぎ、セロリをみじん切りにし、Aと混ぜ合わせる。
- 3 トマトにチーズを入れ、その上に2をぎゅっと詰める。
- 4 鍋に油を熱し、切り口を下にしてトマトを並べる。
- 5 1分程加熱した後、Bと1のくり抜いたトマトの中身を入れ、中火で15分程煮込む。皮は取り除く。
- 6 器に盛り、Cを混ぜたヨーグルトソースをかけ、焼き野菜を添える。パセリのみじん切りを散らせて完成。

(1人当たり)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
276	14.6	15.6	21.2	1.9

11-2. トマキムオムライス



材料（4人分）

- ・豚バラ肉・・・・・・・・ 160g
- ・塩こしょう・・・・・・・・ 適量
- ・キムチ・・・・・・・・ 100g
- ・カットトマト缶・・・・ 600g
- ・キムチ汁・・・・・・・・ 大さじ4
- A [・しょう油・・・・・・・・ 大さじ2
- [・みりん・・・・・・・・ 大さじ3
- ・ご飯・・・・・・・・ 600g
- ・卵・・・・・・・・ 8個
- ・バター・・・・・・・・ 10g
- ・とろけるチーズ・・・・ 40g
- ・砂糖・・・・・・・・ 小さじ1
- ・牛乳・・・・・・・・ 120cc

●作り方●

- 1 キムチは食べやすい大きさに切り、汁はとっておく。
- 2 豚肉は、食べやすい大きさに切り、塩こしょうで炒め、キムチと半量のトマト缶、A、ご飯を加え炒める。
- 3 フライパンにバターを溶かし、卵を溶き入れ、半熟状になったら2を4等分し包み、皿に盛り付ける。
- 4 フライパンに残りのトマト缶、キムチの汁、チーズ、砂糖を加えて火にかけ、煮立ったら牛乳を少しずつ入れて混ぜ合わせソースを作り、3にかける。

（1人当たり）

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
721	28.1	31.1	74.9	3.2



ミニトマトのプチッジュワ〜 12-1. 焼小籠包



材料(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・・・・・・・・ 52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

作り方

- 1 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、粘りが出るまでよく混ぜる。
- 2 餃子の皮に1とミニトマト1つのせて、ひだを作るように包んでいく。
- 3 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。
- 4 水が蒸発したら、ごま油をまわし入れ、こんがり焼き目をつける。
- 5 皿に盛り付けて、みじん切りの細ねぎ、ごまを散らす。好みに酢じょう油を添える。

(1人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
kcal	g	g	g	g
509	22.7	22.7	50.6	1.6



12-2. トマトタッカルビ



材料（4人分）

- ・鶏肉・・・・・・・・・・320g
- ・キャベツ・・・・・・・・300g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・120g
- ・にんじん・・・・・・・・60g
- ・ピーマン・・・・・・・・40g
- ・トマト・・・・・・・・130g
- ・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)にんにく・小さじ1 |
| | ・(おろし)しょうが・小さじ1 |
- ・片栗粉・・・・・・・・小さじ2
- ・水・・・・・・・・小さじ4

🍅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、人参は拍子切り、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 量を鶏肉に揉み込み、つけておく。(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。

(1人当たり)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
310	17.0	15.1	26.3	3.0