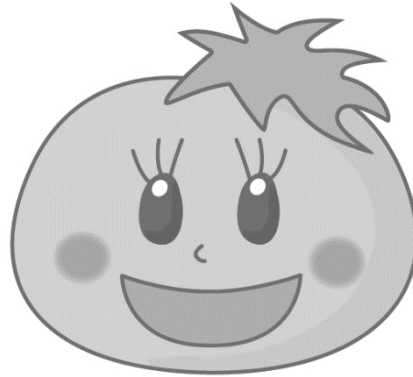


凜々子を育てて、料理して、健康づくり

トマト料理カード



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

令和 8 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！

凜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。
凜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

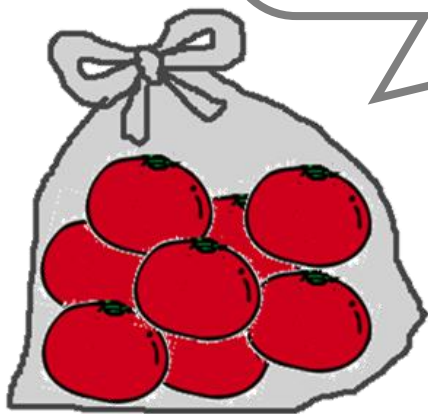
水溶性の食物繊維「ペクチン」が豊富に含まれています。ペクチンは、血糖値や血中コレステロール濃度を下げたり、発ガン物質を除去したりする働きがあります。

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、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～



©2011 東海商業高校



- 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 焼きケチャップナポリタン
- 6 焼きケチャップのドライキーマカレー
- 7 トマトチキンスープ
- 8 とまポテサラダ
- 9 トマト寒天入りフルーツポンチ
- 10 とまと記念館人気メニュー
 - (1) ポークチャップ
 - (2) 焼きケチャップで美味しい♡鶏チリ
- 11 市制45周年トマト de 健康レシピ集より
トマトのエスニックドーム ヨーグルトソースがけ
- 12 市制50周年トマト de 健康レシピ集より
トマトのプチッジュワ～ 焼小籠包
- 13 市制55周年トマト de 健康レシピ集より
 - (1) トマト隊長の元気チャージ！オムライス
 - (2) トマ豚じるうどん

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・・・ 300 g
（レシピ2）
- ・砂糖・・・・・・・・ 100 g
- ・生姜汁・・・・・・・・ 大さじ 2/3

🍅作り方🍅

- 1 ほうろう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1cm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. 焼きケチャップナポリタン

材料（2 人分）

- ・スパゲティ（乾）・・・120g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・60g
- ・ピーマン・・・・・・・・20g
- ・ベーコン・・・・・・・・20g
- ・油（炒め用）・・・・・・小さじ1
- ・トマトケチャップ・・大さじ3
- ・油（焼きケチャップ用）小さじ1
- ・ウスターソース・・・・・・小さじ1
- ・塩・こしょう・・・・・・少々

【炒り卵】

卵・・・・・・・・・・2個

油・・・・・・・・・・小さじ1

【かざり】

- ・ミニトマト・・・・・・・・1個

🍅作り方🍅

- 1 スパゲティはたっぷりの水につける。（1時間半以上）
- 2 玉ねぎは皮をむいて、薄切り。ピーマンはへたと種をとって薄切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- 3 フライパンに油（炒め用）を熱し、②を炒める。具材がしんなりしてきたら、皿に取り出しておく。
- 4 同じフライパンに、トマトケチャップと油（焼きケチャップ用）を入れたら、2/3 くらいの量になるまで弱火～中火で炒め、ウスターソースを加えて火をとめる。
- 5 鍋にお湯を沸かし、水気をきった①を入れ、お好みの固さになるまで茹でる（スパゲティの色が変わり、再沸騰するくらいが目安・約2分程度）
- 6 ④に⑤のスパゲティ（茹で汁は残す）と③を入れ、炒める。水気が足りない場合は、⑤の茹で汁を大さじ1杯程度から加えて調節する。塩・こしょうで味を調える。
- 7 別のフライパン又は⑥のフライパンを洗い、油（小さじ1）を熱し、割りほぐした卵液を流し入れ、菜箸などでかき混ぜながら焼き、炒り卵をつくる。
- 8 皿に⑥を盛り、⑦をのせる。ミニトマトは食べやすく切り、飾る。

（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
396	15.4	12.0	52.9	1.8



6. 焼きケチャップのドライキーマカレー



材料（2人分）

- ・合いびき肉・・・・・・・・ 120g
- ・トマト・・・・・・・・ 1/2個
- ・玉ねぎ・・・・・・・・ 1/4個
- ・にんじん・・・・・・・・ 1/4本
- ・ピーマン・・・・・・・・ 1個
- ・にんにく（チューブ）・ 5mm
- ・生姜（チューブ）・・・ 5mm
- ・カレー粉・・・・・・・・ 小さじ2
- ・油（炒め用）・・・・・・ 小さじ1/2
- ・トマトケチャップ・・・ 大さじ1と1/2
- ・油（焼きケチャップ用） 小さじ1/2
- ・ウスターソース・・・・・・ 大さじ1/2
- ・水・・・・・・・・・・・・ 1/2カップ
- ・卵・・・・・・・・・・・・ 1個
- ・ごはん・・・・・・・・・・・・ 300g

🍅作り方🍅

- 1 玉ねぎ、にんじんは粗めのみじん切りピーマンは5mm角に切る。トマトは1cm角に切る。ゆで卵を作っておく。
- 2 フライパンに油（炒め用）を熱し、玉ねぎ、にんじん、ピーマンの順にしっかり炒める。
- 3 野菜に火が通ったら、合いびき肉、にんにく、生姜を加えて炒め、カレー粉を加えてさらに炒める。
- 4 ③をフライパンの端に寄せ、トマトケチャップと油（焼きケチャップ用）を空いている場所に入れて、2/3くらいの量になるまで水分を飛ばすように中火でしっかりと炒める。
- 5 ウスターソースを加えてなじませたら、水とトマトを加えて5分ほど煮込む。
- 6 器に⑤とごはんを盛り、輪切りにしたゆで卵を飾る。

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
474	15.6	16.0	62.8	1.0

7. トマトチキンスープ

材料（2人分）

- ・キャベツ・・・・・・・・40g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・40g
- ・にんじん・・・・・・・・30g
- ・鶏もも肉・・・・・・・・80g
- ・砂糖・・・・・・・・小さじ1/2

- A
- ・水・・・・・・・・200ml
 - ・ローリエ・・・・・・・・1/2枚
 - ・固形コンソメ・・・・・・・・1/2個
 - ・カットトマト缶・・40ml
（生のトマトの場合）（80g）
 - ・塩・こしょう・・・・少々



🍅作り方🍅

- 1 キャベツは2cm角にざく切り。玉ねぎとにんじんは皮をむき、1cm角に切る。
- 2 鶏もも肉は一口大に切り、砂糖をまぶす。
- 3 鍋にAと①を入れ、蓋をして中火で煮る。
- 4 沸騰したら②とカットトマト缶を入れ、蓋をして弱火で15分煮込む。
- 5 具材がやわらかくなったら、塩・こしょうで味を調える。

（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
107	7.6	5.5	6.2	1.0

8. とまポテサラダ

材料（2人分）

- ・じゃがいも・・・ 130g
- ・トマト・・・ 1/2個
- ・玉ねぎ・・・ 1/8個
- ・きゅうり・・・ 1/4本
- ・塩・・・ ひとつまみ
- ・マヨネーズ・・・ 大さじ1/2
- ・ツナ缶・・・ 1/4缶

🍅作り方🍅

- 1 玉ねぎはみじん切り、トマトは1cm角、じゃがいもは一口大に切る。きゅうりは輪切りにし、塩ひとつまみでもむ。
- 2 じゃがいもは耐熱容器に入れてラップをし、600Wで10分程度加熱して火をとおり、やわらかくなったら、熱いうちにつぶし、冷ましておく。
- 3 ①のきゅうりの水気をしぼる。
- 4 ②に①の玉ねぎとトマト、③、油をきったツナ缶、マヨネーズを加えて混ぜる。

（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
97	2.6	4.3	8.1	0.6



9. トマト寒天入りフルーツポンチ



材料(2人分)

- A
- ・ トマトジュース・ 1/4 カップ
(塩分無添加)
 - ・ りんごジュース・ 1/4 カップ
 - ・ 粉寒天・ ・ ・ ・ ・ 1g
 - ・ 砂糖・ ・ ・ ・ ・ 小さじ2
 - ・ レモン汁・ ・ ・ ・ 小さじ1/5
 - ・ キウイフルーツ・ 1/2 個
 - ・ パイン缶・ ・ ・ ・ 40 g

<シロップ用>

- B
- ・ 水・ ・ ・ ・ ・ 1/4 カップ
 - ・ 缶詰のシロップ・ 12ml
 - ・ 砂糖・ ・ ・ ・ ・ 小さじ1/2
 - ・ レモン汁・ ・ ・ ・ 小さじ1/2

●作り方●

- 1 鍋に A を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めて 2 分ほど加熱し、火をとめてレモン汁を入れる。
- 2 粗熱がとれたら型に入れ、冷蔵庫で冷やしかためる。
- 3 シロップを作る。B を耐熱容器に入れ、600W で 1 分ほど加熱して砂糖を溶かし、レモン汁を加える。
- 4 キウイフルーツはいちょう切り、パイン缶は食べやすい大きさに切り、③に入れて冷蔵庫で冷やしておく。
- 5 ②が固まったら、ひし形に切れ込みを入れ、④と一緒に器に盛り付ける。

(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
60	0.5	0.1	13.7	0

10-1. 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・・・・・・・・大さじ1と小さじ1
- ・サラダ油・・・・・・・・大さじ1と小さじ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) 1かけ
- ・酒・・・・・・・・大さじ1と小さじ1
- ・トマトケチャップ・120g
- ・ソース・・・・・・・・大さじ1と小さじ1
- ・醤油・・・・・・・・小さじ2
- ・砂糖・・・・・・・・小さじ2
- ・水・・・・・・・・大さじ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

10-2. 焼きケチャップで美味しい♡鶏チリ



材料(2 人分)

- ・鶏むね肉・・・・・・・・ 180g
- ・塩・・・・・・・・ 少々
- ・酒・・・・・・・・ 小さじ 1
- ・片栗粉・・・・・・・・ 小さじ 1/2
- ・玉ねぎ・・・・・・・・ 1/2 個

<焼きケチャップ>

- ・トマトケチャップ・・・・ 大さじ 4
- ・油・・・・・・・・ 小さじ 1

<調味料>

- ・長ねぎ (みじん切り)・・・ 1/3 本
- ・おろししょうが・・・・ 小さじ 1/3
- ・おろしにんにく・・・・ 小さじ 1/3
- ・豆板醤・・・・・・・・ 小さじ 1/4
- ・中華だし・・・・・・・・ 小さじ 1/2
- ・醤油・・・・・・・・ 小さじ 1/2
- ・砂糖・・・・・・・・ 小さじ 1
- ・水・・・・・・・・ 大さじ 2

<水溶き片栗粉>

- ・片栗粉・・・・・・・・ 小さじ 1/2
- ・水・・・・・・・・ 小さじ 1/2

<飾り>

- ・レタス、トマト、パプリカ、ピーマン 適量
- ・油・・・・・・・・ 適量

🍅作り方🍅

- 1 鶏むね肉は一口大のそぎ切りにし、塩、酒、片栗粉をまぶして 10 分置く。
- 2 玉ねぎは皮をむいてみじん切りにし、油小さじ 1 (分量外) を熱したフライパンで、透き通るまで炒める。
- 3 ②に①の鶏むね肉を加え、焼けたら取り出しておく。
- 4 <焼きケチャップ>を作る。フライパンに油を熱し、トマトケチャップを加えて、弱火～中火で水分を飛ばすように 1 分炒める。
- 5 ④の油とトマトケチャップがなじんだら、調味料を加える。グツグツと煮えてきたら③を戻し入れ、水溶き片栗粉を加えて仕上げる。
- 6 <飾り>を作る。トマトは半分に切ってヘタをとり、3 mm厚さにスライスする。ピーマンとパプリカは 5 mm角に切り、油でかるく炒める。
- 7 小さめの一口大に切ったレタスと共に⑥を皿の周りに広げ、④を中央に盛り付ける。

(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
314	19.6	18.2	20.6	2.0

11. 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
- ・溶けるチーズ・・・ 40g
- B
 - ・水・・・ 200cc
 - ・コンソメ・・・ 1個
 - ・トマトケチャップ・・・ 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 トマトに溶けるチーズを入れ、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

東海市制 50 周年
トマト de 健康
レシピ集より



ミニトマトのプチッシュワ〜 12. 焼小籠包



材料(4人分)

- A
- ・ミニトマト・・・・・・・・・・ 52個
 - ・豚ひき肉・・・・・・・・・・ 300g
 - ・ニラ・・・・・・・・・・ 1束
 - ・にんにく・・・・・・・・・・ 1かけ
 - ・しょうが(すりおろし) 小さじ1
 - ・塩・・・・・・・・・・ 小さじ 1/4
 - ・醤油・・・・・・・・・・ 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
 - ・酢醤油・・・・・・・・・・ 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、こんがりとし焼き目をつける。
- 5 皿に盛り付けて、みじん切りの細ねぎ、ごまを散らす。好みで酢醤油を添える。

(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
509	22.7	22.7	50.6	1.6

東海市制 55 周年
トマト de 健康
レシピ集より



13-1. トマト隊長の元気チャージ！ オムライス



材料（4人分）

- ・鶏もも肉・・・・・・・・・・ 200 g
- A
 - 玉ねぎ・・・・・・・・・・ 120 g
 - 蓮根(他の野菜も代用可)・ 100 g
 - しめじ・・・・・・・・・・ 100 g
 - にんじん・・・・・・・・・・ 80 g
- ・にんにく（すりおろす）・・ 1 かけ
- ・しょうが（すりおろし）・・ 小さじ 1/2
- ・オリーブ油・・・・・・・・・・ 大さじ 1
- ・トマトジュース(無塩)・・ 700ml
- ・醤油・・・・・・・・・・ 大さじ 1/2
- ・白みそ・・・・・・・・・・ 大さじ 1 強
- B
 - ごはん・・・・・・・・・・ 600 g
 - 冷凍ｺｰﾝ・冷凍ｸﾞﾘｰﾝﾎﾟｰｽ 各 40 g
 - バター・・・・・・・・・・ 30 g
 - 塩(ﾊｰﾌﾞ ﾏﾙﾄ)等も可・・・・ 1.5 g
- ・卵・・・・・・・・・・ 6 個
- ・溶けるチーズ・・・・・・・・ 60 g
- ・豆乳(牛乳でも可)・・・・ 50ml
- ・オリーブ油・・・・・・・・・・ 小さじ 4
- ・塩漬けオリーブ(輪切りに切る) 2 個
- ・ミニトマト（半分に切る）・・ 12 個
- ・お好みでパセリ等・・・・ 適宜

🍅作り方🍅

【トマトソースを作る】

- 1 鶏もも肉は 1～1.5 cm 角に切り、塩ひとつまみ（分量外）をかけておく。A の野菜もそれぞれ 1～1.5 cm 角に切る。
- 2 鍋を温め、オリーブ油、にんにく、しょうがを加え、鶏肉の表面を焼く。
- 3 2 に A の野菜を加えて炒める、火が通ったら酒大さじ 1（分量外）、塩小さじ 1/2（分量外）を加える。（蓋をして蒸すと短時間になる）
- 4 トマトジュース、醤油を加え、さらに煮詰める。
- 5 仕上げに白みそを溶き、火を止める。

【バターライスを作る】

- 6 冷凍ｺｰﾝ、冷凍ｸﾞﾘｰﾝﾎﾟｰｽを電子レンジで加熱してから B の材料を混ぜ合わせ、皿に 1 人分ずつ盛り付けておく。

【オムライスを仕上げる】

- 7 ボウルに卵を溶きほぐし、豆乳と溶けるチーズを加え混ぜる。
- 8 フライパンにオリーブ油を熱し、7 を半熟程度に加熱し、6 のご飯の上にそっとのせる。
- 9 ミニトマトとオリーブ、お好みでパセリ等をトッピングする。

（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
310	17.0	15.1	26.3	3.0

13-2. トマト豚じるうどん

材料（4人分）

- ・うどん・・・・・・・・ 4玉
- ・豚こま肉・・・・・・・・ 240g
- ・大根・・・・・・・・ 200g
- ・にんじん・・・・・・・・ 120g
- ・ごぼう・・・・・・・・ 100g
- ・オリーブ油・・・・ 大さじ1と
小さじ1
- A { 酒・・・・・・・・ 大さじ2
- 赤みそ・・・・・・・・ 大さじ5
- 顆粒だし(無塩)・・ 大さじ1と
小さじ1
- みりん・・・・・・・・ 小さじ2
- めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ4
- ・ホールトマト缶・・ 300g
- ・万能ねぎ 少々

🍅作り方🍅

- 1 大根、人参はいちょう切りにする。ごぼうは細切りにし、下茹でしておく。豚こま肉は2～3cm幅に切る。
- 2 鍋にオリーブ油を熱し、豚こま肉を炒める。
- 3 豚こま肉の色が変わってきたら、1の野菜を加えて炒める。
- 4 水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮込む。さらに、Aと刻んだホールトマト缶を加え煮る。
- 5 うどんを湯がき、4に加えて1～2分煮込む。
- 6 椀に盛り、刻んだねぎを飾る。



(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
550	23.9	11.7	73.6	5.7