

な 野菜食べ菜さ〜い!

トマトを使ったレシピ集 その1

〜トマトいっぱいの日〜



立川市健康推進課



ラタトゥイユ

材料（4人分）

1人あたり：エネルギー109kcal たんぱく質 2.3g、脂質 6.3g、食塩 0.6g

トマト	2個
ズッキーニ	1本
なす	3個
パプリカ(赤)	1個
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1カケ
ローリエ	1枚
オリーブ油	大さじ2
塩	小さじ1/2



- ① トマトはヘタをくりぬき、皮むきし、ざく切りにする。
- ② ズッキーニ、なすはヘタを取って1cmの厚さの輪切りにする。パプリカ、たまねぎ2cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、香りが立ったら、たまねぎ、ズッキーニ、なす、パプリカの順に炒める。
- ④ トマト、ローリエ、塩を加えてふたをし、弱火で蒸し煮にする。
- ⑤ 水分が出て煮立ったら中火にし、時々上下を混ぜながらふたをして15分ほど煮る。
- ⑥ ふたを取さらに5～10分間、汁気がなくなるまで煮る。



モッツアレラチーズとトマトのカプレーゼ

材料（4人分）

1人あたり：エネルギー132kcal たんぱく質 4.9g、脂質 11.0g、食塩 0.3g

トマト	2個
モッツアレラチーズ	1個
バジルの葉	2枚
塩	適宜
ブラックペッパー	適宜
オリーブ油	大さじ2



- ① トマトとモッツアレラチーズは厚さ7～8mmにスライスする。
- ② 皿にトマトとチーズを交互に盛り付けて塩、ブラックペッパーを振り、オリーブ油をかける。
- ③ バジルを散らして出来上がり。



トマト肉じゃが

材料（4人分）

1人あたり：エネルギー215kcal たんぱく質 11.4g、脂質 6.2g、食塩 2.0g

豚肉（こま切れ）	160g
じゃがいも	3個
にんじん	1/2本
たまねぎ	1個
トマト	2個
オリーブ油	大さじ2
にんにく	2かけ
さやえんどう	5枚
トマトジュース缶	1缶（190g）
かつおだし	200cc
酒	大さじ1
A みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ3
砂糖	大さじ1〜2



- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。じゃがいも、にんじんは一口大、たまねぎは1cmのくし形、トマトはくし形に切る。にんにくはみじん切りにする。さやえんどうはすじを取りゆでておく。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、軽く色づくまで炒める。豚肉を炒め火が通ったら、じゃがいも、にんじん、たまねぎを加えて炒める。
- ③ Aの調味液を加え、落し蓋をして15〜20分煮る。
- ④ トマトを加え、火が通るまで軽く煮る。
- ⑤ 器に盛り付け、さやえんどうを散らす。



トマトジャム

大さじ1あたり：エネルギー32kcal たんぱく質0.1g、脂質0.0g、食塩0g

トマト	大3個
砂糖	トマト半量
レモン汁	大さじ2

- ① トマトはヘタを取り、皮を湯むきし、ざく切りする。
- ② 鍋に①のトマト、分量の半量の砂糖、レモン汁を入れて火にかける。
沸騰したら中火にし、20分くらい煮る。
- ③ 途中アクを取り、残りの砂糖を加え、煮詰める。



ピクルス

にんじん	1本	
セロリ	1本	
きゅうり	1本	
パプリカ	1個	
ミニトマト	8個	
A	酢	1カップ
	水	2カップ
	砂糖	80g
	塩	15g
	ローリエ	1枚
	粒こしょう	10粒
	鷹の爪（種を除く）	1本



- ① ホウロウかステンレスの鍋にAのピクルス液の材料を入れて火にかけ、煮立ったらそのまま冷ます。
- ② にんじんとセロリは、1cm角の棒状に切る。きゅうりは3等分の長さにする。パプリカはヘタと種を除き、縦1cm幅に切る。（または、すべて乱切りにしてもよい）
- ③ 鍋に湯を沸かし、塩少量を加え②を入れてざっと混ぜ、30秒たったらざるに上げて水気をよく切る。
- ④ 熱いうちに①のピクルス液に浸け、味をなじませる。

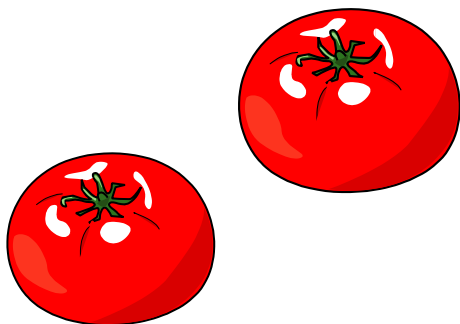


トマトピクルス

ミニトマト	1パック
ピクルス液	5ページの半量

- ① ピクルス液は火にかけ、煮立てて冷ましておく。
 - ② ミニトマトはヘタを取って水でよく洗い、水気を拭く。さらにつまようじを刺して穴をあけて味を浸み込みやすくする。
 - ③ ①に②を入れて漬け込む。
- ★ 一度にたくさん作るときは清潔な容器に入れておくと2週間くらい日持ちします。





立川市健康推進課

TEL : 042-527-3272

FAX : 042-521-0422