

な 野菜食べ菜さ〜い!

トマトを使ったレシピ集 その2

〜トマトいっぱいの日〜



立川市健康推進課



トマト麻婆豆腐

材料（4人分）

1人あたり：エネルギー201kcal たんぱく質 12.2g、脂質 10.7g、食塩 1.7g

トマト	中 3個	
豚ひき肉	100g	
木綿豆腐	1丁(約 350g)	
A	長ねぎ	60g
	ごま油	小さじ 1
	おろしにんにく	小さじ 1(各 4g)
	おろししょうが	小さじ 1(各 4g)
	豆板醤	小さじ 1
B	甜麺醤 (テンメンジャン)	大さじ 2
	酒	大さじ 1
	醤油	小さじ 2
	鶏ガラスープの素	小さじ 1
	水	40ml
こしょう	少々	
片栗粉	大さじ 1	
	水	大さじ 2
ごま油	小さじ 1	



- ① トマトはヘタをとってざく切り、豆腐は角切り、長ねぎはみじん切りにする。
- ② フライパンに、Aを入れ、弱火で香りが出るまで加熱する。
- ③ ②に豚ひき肉を加え、火が通るまで炒める。Bを加えて煮る。
- ④ 煮詰まったら、トマトを加えさっと混ぜ、別鍋で温めた豆腐を加える。味見をし、こしょうで調味する。
- ⑤ 水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。ごま油を入れ、混ぜる。



トマトと卵の中華スープ

材料（4人分）

1人あたり：エネルギー51kcal たんぱく質2.2g、脂質2.4g、食塩1.1g

トマト（大）	1個	
レタス	2枚（約40g）	
卵（L）	1個	
水	800ml	
A	鶏ガラスープの素	小さじ1
	醤油	小さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	塩・こしょう	少々
〔	片栗粉	大さじ1
	水	大さじ2
ごま油	小さじ1	
万能ねぎ	1本	



- ① トマトはヘタをとってざく切り、レタスは適当な大きさにちぎる。
- ② 沸かしたお湯にAで味付けをし、トマトとレタスを加える。
- ③ 水溶き片栗粉を加えて、とろみをつける。
- ④ 沸騰したスープの中に、溶き卵を加え混ぜる。ごま油を入れる。
- ⑤ 盛りつけて、小口切りの万能ねぎを散らす。



トマトカレー

材料（4人分）

1人あたり：エネルギー309kcal たんぱく質 16.5g、脂質 16.2g、食塩 2.3g

トマト	中 4個	
〔	鶏もも肉	320g
	塩・こしょう	少々
	小麦粉	大さじ 2
	油	大さじ 1
油	小さじ 1	
おろしにんにく	小さじ 1	
玉ねぎ	1個	
カレー粉	大さじ 2~3	
A	トマトケチャップ	大さじ 2
	ウスターソース	大さじ 1
	コンソメ	1個
	おろししょうが・醤油	各小さじ 1
	水	50ml
塩・こしょう	少々	



- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうを振っておく。トマトはヘタを取ってざく切り、玉ねぎは縦半分に切って薄切りにする。
- ② 鍋に油を熱し、おろしにんにくを入れ、香りが出たら玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎの水分が飛び、薄く色づいたらカレー粉の半量を加えさっと炒め合わせる、トマトとAを加えてひと混ぜし、10分程度煮る。
- ③ 鶏肉に小麦粉をまぶし、フライパンに油を熱し両面を焼き付け、②に加えて煮る。残りのカレー粉と塩・こしょうで味を整える。



トマトパスタ

材料（4人分）

1人あたり：エネルギー464kcal たんぱく質 11.8g、脂質 7.8g、食塩 1.7g

パスタ（乾）	320g	
トマト	中4個	
オリーブオイル	大さじ2	
にんにくみじん	大さじ1	
鷹の爪（輪切り）	少々	
A	白ワイン	200ml
	トマトケチャップ	大さじ4
	砂糖	小さじ2
	コンソメ	1個
塩・こしょう	少々	



- ① トマトはヘタをとってざく切り、にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに、オリーブオイル、にんにく、鷹の爪を熱して、香りがついたらトマトを加える。
- ③ Aを加え、煮詰める。（弱火で10分程度）塩・こしょうで味を調える。
- ④ ゆであがったパスタに、③のソースをかける。お好みで、粉チーズ、パセリやバジルを添えて。



トマトの豚巻き

材料（2人分）

1人あたり：エネルギー229kcal たんぱく質7.3g、脂質16.0g、食塩1g

ミニトマト（細長いもの）	12個
豚ばら肉	6枚
塩・こしょう	少々
片栗粉	適量



- ① 豚ばら肉を半分に切る。塩・こしょうをふり、ヘタをとったミニトマトを巻く。巻き終りのところは、かたくり粉でとめる。
- ② フライパンで焼く。



トマトのコンポート

ミニトマト	10個
砂糖	大さじ2
レモン汁	小さじ1
水	200ml



- ① ミニトマトのヘタをとり、つまようじで数か所穴を開ける。
- ② 鍋に熱湯を沸かす。10秒ほど湯通しし、冷水にとり皮をむく。
- ③ 鍋に、砂糖、レモン汁、水を入れ、沸騰したら火を止める。
- ④ ②のトマトを入れる。粗熱をとってシロップごと瓶などに入れ、一晚漬ける。



トマトドレッシング

(3～4人分)

1人あたり：エネルギー99kcal たんぱく質0.5g、脂質9.1g、食塩0.5g

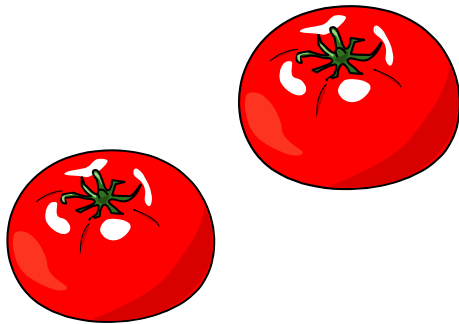
トマト	1個
玉ねぎ	1/4個
オリーブオイル	大さじ3
酢又はレモン汁	小さじ2
みりん	小さじ1
醤油	小さじ1
塩・こしょう	少々



- ① トマトはヘタをとって角切りにする。(種は取り除いても良い)
玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 調味料を合わせて、トマトと和える。

サラダや肉・魚のソテーやムニエルで幅広く使えるドレッシングです。
味噌やすりごまをいれてアレンジするとさらにおいしいです。





立川市健康推進課

TEL : 042-527-3272

FAX : 042-521-0422