

な 野菜食べ菜さ〜い!

トマトを使ったレシピ集 その4

〜トマトいっぱいの日〜



立川市健康推進課



トマトとたまごのスープ

材料（4人分）

1人あたり：エネルギー109kcal たんぱく質5.6g、脂質3.7g、食塩1.2g

トマト	大1個
レタス	3枚
卵	2個
クリームコーン缶	200g
水	500ml
コンソメ	1個
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	少々



- ① トマトはヘタを取ってざく切り、レタスは適当な大きさにちぎる。
- ② 鍋に水を入れて、クリームコーン缶・コンソメを入れ加熱する。
- ③ 沸騰したら、溶き卵を流しいれ、トマト・レタスを加える。
- ④ 塩・こしょうで・しょうゆで味を調える。

トマトの豆知識

トマトは一般的に角張っているものや凹凸があるものは、中に空洞ができていたり、ゼリー状の部分が多いという傾向があるので、できるだけ丸くツルっとして重みを感じるものがお勧めです。

また、お尻の先端からヘタに向かって放射線状に筋が見えるものは、糖度が上がっているトマトです。
糖度の高いトマトは水に入ると沈むんですよ！



トマトのごまマリネ

材料（2人分）

1人あたり：エネルギー107kcal たんぱく 1.6 質g、脂質 8.5g、食塩 1.0g

トマト	大 1 個
黒すりごま	大さじ 1
酢	大さじ 2
ごま油	大さじ 1
砂糖	小さじ 1/3
塩	小さじ 1/3
黒こしょう	少々



- ① トマトはヘタを取って6～8等分のくし形に切る。
- ② ボールに黒すりごまと調味料を混ぜ合わせ、①のトマトを加えて合え、器に盛りつける。



白すりごまを使ってもOK!



豆乳トマトスープ

材料（4人分）

1人あたり：エネルギー98kcal たんぱく質 4.4g、脂質 5.2g、食塩 0.8g

玉ねぎ	1/2 個
油	大さじ 1
トマト水煮	1 缶
豆乳	200 cc
コンソメ	1.5 個
粉チーズ	大さじ 2



- ① 玉ねぎは1.5cm角に切る。鍋に油を入れ玉ねぎを中火でよく炒める。
- ② トマトを加えてさらに炒め、コンソメ・粉チーズを加え、最後に豆乳を加えて仕上げる。

フレッシュトマトを使っても、豆乳の代わりに牛乳を使ってもOK!





トマトのポテトフルスケッタ

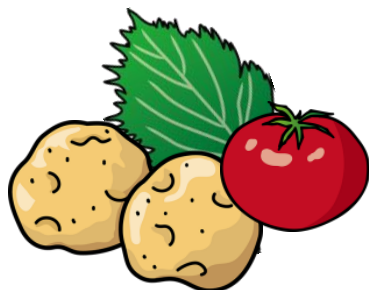
材料（2人分）

1人あたり：エネルギー254kcal たんぱく質4.2g、脂質12.3g、食塩2.0g

トマト	1個
青じそ	3枚
じゃがいも	中2個
しょうゆ	大さじ1/2
こしょう	少々
レモン（皮・せん切り）	適宜
★ しょうゆ	大さじ1
★ オリーブオイル	大さじ2



- ① トマトは横半分に切って種を取り1cm角に切る。青じそも1cm角に切る。
- ② ボールに①を合わせ、★を加え混ぜる。
- ③ じゃがいもは皮をむき、1cm厚さの輪切りにし、耐熱皿に並べてふんわりとラップをかけ、電子レンジで3分間加熱する。
- ④ フライパンにオリーブオイルをひいて③のじゃがいもを焼き、中まで火を通り、柔らかくなったら軽くしょうゆ・こしょうを振りかける。
- ⑤ 器に④を並べ、②とお好みでレモンの皮をのせる。



もちろん、パンとの相性もバッチリです！
冬の季節は、レモンの代わりに、ゆずでもOK!



トマトたっぷりトマト

材料（2人分）

1人あたり：エネルギー341kcal たんぱく質6.8g、脂質14.5g、食塩2.1g

ごはん	180g
トマト	2個
にんにく	2かけ
オリーブオイル	大さじ2
コンソメ	1個
水	200ml
塩	適量
黒こしょう	少々
粉チーズ	適量
バジル	適宜



- ① トマトはヘタをとってざく切りに、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・にんにくを入れ、弱火でじっくり加熱する。にんにくの香りが出たらトマト・コンソメ・水を加える。
- ③ トマトの表面がくずれてきたらごはんを加える。
- ④ トマトから水分が出て、ごはんが柔らかくなったら塩で味を調える。
- ⑤ 皿に盛って、黒こしょうと粉チーズを振り、お好みでバジルを乗せる。

オリーブオイルを
かけてもOK!





トマトの甘酢しょうがサラダ

材料（2人分）

1人あたり：エネルギー61kcal たんぱく質 1.5g、脂質 0.2g、食塩 1.5g

	トマト	2個
	しょうがのすりおろし	1/2 かけ分
★	砂糖	大さじ 1
	酢	大さじ 2
	水	大さじ 2
	塩	小さじ 1/2



- ① ボールに★を入れてよく混ぜ、しょうがを加えて混ぜ合わせる。
- ② トマトはヘタを取り、皮を湯むきし、縦半分に切ってから薄切りにして器に並べ、①を回しかける。食べる直前まで冷蔵庫で冷やす。



焼きなす風トマトあえ

材料

エネルギー159kcal たんぱく質 9.8g、脂質 9.6g、食塩 2.2g

	トマト	1個
	なす	2本
	ツナ缶（油を軽くきる）	1/2 缶
	しょうゆ	大さじ 1
	塩・こしょう	少々
	しそ（せん切り）	2枚



- ① なすの皮をむき、ぴっちりラップでくるみ、レンジ 600w で3分加熱し、一口大に切り、冷ます。トマトは一口大に切る。
- ② ボールに①・ツナを入れ調味料で和え、せん切りのしそを添える。



かぼちゃと大豆のトマト煮込み

材料（4人分）

1人あたり：エネルギー215kcal たんぱく質 7.0g、脂質 9.0g、食塩 1.2g

かぼちゃ	1/4 個
玉ねぎ	1/2 個
人参	1/2 本
トマト水煮	1 缶
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
オリーブオイル	大さじ 2
大豆水煮	150 g
コンソメ	1 個

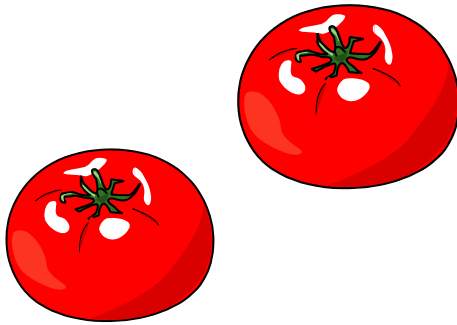


- ① かぼちゃは種を取り 3 cm角に切る。玉ねぎ・人参は 2 cm角に切る。
- ② 鍋に全ての材料を入れて、ひと混ぜしてから火にかける。ふたをして、かぼちゃが柔らかくなるまで煮込む。



大豆の代わりに金時豆やひよこ豆、もち麦を使ってもOK!

全部の食材・調味料をお鍋に入れて煮るだけ。ほったらかし料理です!



立川市健康推進課

TEL : 042-527-3272

FAX : 042-521-0422