

な 野菜食べ菜さ〜い!

トマトを使ったレシピ集 その3

〜トマトいっぱいの日〜



立川市健康推進課



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	少々
こしょう	少々
小麦粉	大さじ 2
油	大さじ 1
玉ねぎ	1 個
おろしにんにく	小さじ 1
油	小さじ 1
カレー粉	大さじ 2~3
トマトケチャップ	大さじ 2
ウスターソース	大さじ 1
A コンソメ	1 個
おろししょうが	小さじ 1
しょうゆ	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。



トマトのじゃこあえ

材料（2人分）

1人あたり：エネルギー30kcal たんぱく質 2.2g、脂質 0.6g、食塩 0.3

トマト（大）	1個
ちりめんじゃこ	大さじ2
青しそ	2枚
黒いりごま	小さじ1/2
塩	少々



- ① トマトはへたを取って一口大に切り、ボウルに入れる。
- ② ちりめんじゃこ・ざく切りにした青しそ・塩を加えてあえる。
- ③ 器に盛り、黒ごまを指でひねって散らす。



トマトのみそ汁

材料（2人分）

1人あたり：エネルギー59kcal たんぱく質 3.7g、脂質 1.2g、食塩 2.4g

トマト	1個
みょうが	1個
青しそ	2枚
だし汁	1と3/4カップ
みそ	大さじ1



- ① トマトはへたを取って、六つ割りにし、さらに横半分切る。みょうがは小口切りに、青しそは縦半分に切って、横細切りにする。
- ② 鍋にだし汁を煮立て、弱火にしてみそを溶き入れる。トマトを入れてさっと煮て、みょうがと青しそを加える。



トマト丸ごとごはん

材料（4人分）

1人あたり：エネルギー317kcal たんぱく質5.4g、脂質g、食塩0.9g

米	2合
トマト	大1個
オリーブオイル	大さじ1
黒こしょう	少々
しょうゆ	大さじ1と1/2
酒	大さじ1と1/2
水	2カップ



- ① 米は洗ってざるに上げておく。
- ② トマトはへたを取り、皮目に十文字に切り目を入れる。
- ③ 炊飯器に①・しょうゆ・酒・水を加えて炊飯器の2合の目盛りに合わせて混ぜ、②をのせる。
- ④ 普通に炊き、炊き上がったらオリーブオイルをまわしかけ、さつくりと混ぜて器によそい、好みで黒こしょうをふる。



トマトを丸ごと炊飯器に入れて炊くだけのシンプルな簡単レシピです。鶏肉や魚介類と一緒に炊けばちょっとおしゃれな一品に！



トマト鶏すき煮

材料（2人分）

1人あたり：エネルギー259kcal たんぱく質 28.7g、脂質 2.4g、食塩 2.1g

トマト	中 4 個
鶏むね肉（皮なし）	200 g
玉ねぎ	1/2 個
生しいたけ	4 枚
だし汁	1/2 カップ
しょうゆ	大さじ 1 と 1/2
みりん	大さじ 1 と 1/2



- ① トマトはヘタをとって4等分、鶏肉は繊維を切るようにそぎ切り、玉ねぎは1cm幅にスライス、しいたけは石づきを取って2～4つ割にする。
- ② 小鍋に、だし汁・しょうゆ・みりん・玉ねぎを入れて煮立て、ふたをして3分ほど煮る。
- ③ 鶏肉としいたけを加えてふたをして2分ほど煮、トマトを加えてさっと煮て器に盛り付ける。





トマトの納豆あえ

材料（2人分）

1人あたり：エネルギー120kcal たんぱく質9.1g、脂質5.1g、食塩0.1g

トマト	1個
納豆	2パック
青しそ	3枚
ポン酢	少々
一味唐辛子	少々



- ① トマトはヘタをとって1cm角切りにする。青しそは縦半分に分けてから、細切りにする。
- ② 納豆をよく混ぜ、①を加えて混ぜ、ポン酢・一味唐辛子をふる。



トマトだれ

材料

1人あたり：エネルギー49cal たんぱく質2.7g、脂質0.1g、食塩2.9g

ミニトマト	5個
玉ねぎ（すりおろし）	大きじ1
しょうゆ	大きじ1と1/2
こしょう	少々
パセリ（みじん切り）	少々



- ① ミニトマトはあらみじんに切り、他の材料と混ぜ合わせる。
(密閉容器に入れて冷蔵庫で2～3日保存できます)





イタリア風ひやむぎ

材料（4人分）

1人あたり：エネルギー433kcal たんぱく質 11.9g、脂質 14.3g、食塩 3.5g

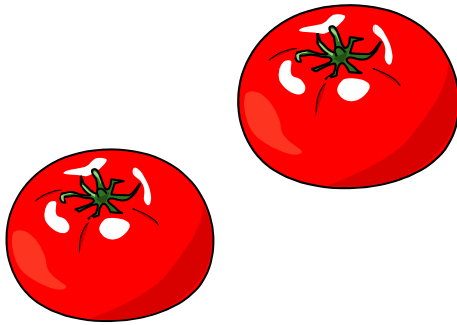
ひやむぎ	300g
ミニトマト	1パック
ツナ缶（小）	1缶
生バジル	10枚
オリーブオイル	大さじ3
しょうゆ	小さじ2
にんにく（すりおろし）	小さじ1/2
こしょう	少々



- ① ミニトマトは熱湯にくぐらせ、皮をむき半分に切る。
- ② ひやむぎをゆでて冷水に取り、水気を切ってボウルに取る。
- ③ 調味料を混ぜ合わせて、②をあえ、①と軽く油を切ったツナも混ぜ合わせて器に盛りつけ、せん切りにしたバジルをちらす。

バジルの代わりに
青しそを使っても
美味しいです！





立川市健康推進課

T E L : 042-527-3272

F A X : 042-521-0422