

# ☆料理名 えびと野菜のトマト煮

## ●材料( 4人分 )

|       |               |
|-------|---------------|
| えび    | 16尾(250g)     |
| 塩     | 少々            |
| こしょう  | 少々            |
| かぼちゃ  | 400g          |
| 玉ねぎ   | 200g          |
| トマト   | 400g          |
| にんにく  | 1かけ           |
| オクラ   | 12本(180g)     |
| 枝豆    | 30粒(25g)      |
| オリーブ油 | 大さじ2          |
| 白ワイン  | 1/4カップ(50cc)  |
| 水     | 1/3カップ(70cc弱) |
| 塩     | 小さじ1/2        |
| ローリエ  | 1枚            |

春 (夏) 秋 冬



## ●作り方

- ① えびは背ワタをとり、尾と一節を残し殻をむき、塩・こしょうをふる。
- ② かぼちゃは種とわたをとり、2cm幅の一口大のくし切りにする。玉ねぎは1cmのくし切り、トマトは一口大に切り、にんにくは薄切りにする。オクラは茹でて2~3等分に切る。
- ③ 枝豆は茹でて、さやから取り出す。
- ④ 鍋にオリーブ油大さじ1を熱し、にんにくを炒め、香りが出てきたらえびをさっと炒め、えびを取り出す。
- ⑤ ④の鍋にオリーブ油大さじ1を足し、かぼちゃ、玉ねぎを入れてさっと炒める。トマトを加えて炒め、Aを入れて蓋をし、中火で約15分蒸し煮する。
- ⑥ 汁気がほとんどなくなったら、えびとオクラ、枝豆を入れて、ひと混ぜして火を止める。



### ポイント

カラフルで彩りよく、かぼちゃの甘みが引き立つ一品です♪

(1人分) エネルギー269kcal/たんぱく質 16.1g/脂質 7.3g/塩分 0.9g

## ☆料理名 から揚げのトマトソースかけ

### ●材料( 4人分 )

|   |       |        |
|---|-------|--------|
|   | 鶏もも肉  | 200g   |
| A | しょうゆ  | 小さじ1   |
|   | 酒     | 大さじ1   |
|   | 片栗粉   | 適量     |
|   | 揚げ油   | 適量     |
|   | 完熟トマト | 200g   |
|   | パセリ   | 少々     |
| B | 塩     | 少々     |
|   | こしょう  | 少々     |
|   | レモン汁  | 大さじ1/2 |

春 (夏) 秋 冬



### ●作り方

- ① 鶏肉は3～4cm角に切り、Aをからめて10分ほどおく。
- ② 鶏肉の水気を拭いて、片栗粉を軽くまぶし、油でからりと揚げる。
- ③ トマトは皮をむいて横半分に切り、種を除いて8mm角に切る。
- ④ パセリはみじん切りにし、B、トマトを加えて混ぜ、ソースを作る。
- ⑤ 揚げた鶏肉をお皿に盛り、その上にトマトソースをかける。



#### ポイント

揚げ物もトマトとレモン汁の酸味でさっぱりとした味わいになります♪

(1人分) エネルギー179kcal/たんぱく質 8.6g/脂質 12.1g/塩分 0.4g

## ☆料理名

## トマトのナムル

### ●材料( 4人分 )

|           |            |
|-----------|------------|
| トマト       | 2個(400g)   |
| いか        | 1/4杯(100g) |
| にら        | 4本         |
| 酢         | 大さじ4       |
| 砂糖        | 大さじ2       |
| 塩         | 小さじ1/2     |
| おろしにんにく   | 小さじ1/2     |
| しょうがのしぼり汁 | 大さじ1/4     |
| 白いりごま     | 小さじ2       |
| ごま油       | 大さじ1/2     |

A

春 (夏) 秋 冬



### ●作り方

- ① トマトは湯むきをし、8等分のくし切りにする。
- ② いかは皮をむき、格子状に切れ込みを入れて短冊切りにしてさっと茹で、すぐに氷水にとって水気を切る。
- ③ にらは4cmの長さに切り、さっと茹で、水にとって水気を切る。
- ④ Aをよく混ぜ合わせておく。
- ⑤ ボールに②③とごま油を入れ、④を加えて良くからませる。
- ⑥ ⑤にトマトを加えてざっくりと和え、器に盛る。



#### ポイント

甘酸っぱいたれに食欲をそそれる一品です♪

(1人分) エネルギー85kcal/たんぱく質 5.5g/脂質 2.7g/塩分 0.8g

# ☆料理名 フレッシュトマトのエビチリ

## ●材料( 4人分 )

|             |           |
|-------------|-----------|
| むきえび        | 240g      |
| 塩・こしょう      | 少々        |
| 卵           | 2個        |
| 片栗粉         | 小さじ2      |
| サラダ油        | 大さじ2      |
| トマト         | 240g      |
| にんにくの芽      | 4本(45g)   |
| 生しいたけ       | 大4枚       |
| しょうが(みじん切り) | 小さじ4(15g) |
| にんにく(みじん切り) | 小さじ2(6g)  |
| A [ 豆板醤     | 小さじ1      |
| がらスープ       | 2カップ      |
| B [ 砂糖      | 小さじ1      |
| ケチャップ       | 大さじ1      |
| 塩・こしょう      | 少々        |
| 水溶き片栗粉      | 大さじ4      |
| 酢           | 少々        |
| 小ねぎ         | 10cm      |

春 (夏) 秋 冬



### ポイント

旬のトマトを使って、  
夏らしくさわやかに♪



## ●作り方

- ① えびは背わたをとって洗い、水気を拭いて塩・こしょうをふる。卵白小さじ2を取り分け、えびに加えてもみ込む。さらに片栗粉をまぶす。
- ② トマトは大きめの角切り、にんにくの芽は小口切りにする。生しいたけは石づきをとって、みじん切りにする。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油大さじ1をなじませ、①のえびを入れて両面をさっと焼いて取り出す。
- ④ あいたフライパンにサラダ油大さじ1を足し、Aを入れて香りが立ったらトマト、しいたけ、にんにくの芽、えびの順に加えて炒め、Bを加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 仕上げに残りの卵を回し入れ、酢を少々加えて火を止める。
- ⑥ 器に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。

(1人分) エネルギー202kcal/たんぱく質 16.6g/脂質 9.2g/塩分 1.0g

## ☆料理名 長州どりのホイル焼き

### ●材料( 4人分 )

|           |          |
|-----------|----------|
| 長州どり      | 160g     |
| 塩         | 少々       |
| こしょう      | 少々       |
| トマト       | 30g      |
| 玉ねぎ       | 30g      |
| なす        | 30g      |
| ピーマン      | 20g      |
| パセリ       | 1.2g     |
| コーン缶      | 15g      |
| A [ マヨネーズ | 小さじ3・1/2 |
| 薄口しょうゆ    | 小さじ1/4   |

春 (夏) 秋 冬



### ●作り方

- ① 長州どりは一口大に切り塩・こしょうする。
- ② トマトは湯剥きにして種を除き7mmの角切りにする。
- ③ 玉ねぎ、なす、ピーマンは角切り、パセリはみじん切りにする。コーンは水切りしておく。
- ④ ②、③、A を混ぜてソースを作る。
- ⑤ 鶏肉をアルミカップに入れて、④のソースをかけ、オーブンで焼く。  
(180℃13分程度)



### ポイント

夏野菜のなす、ピーマンが美味しく食べられる1品です♪

(1人分) エネルギー80kcal/たんぱく質 8.0g/脂質 4.1g/塩分 0.3g

## ☆料理名 夏野菜のサラダ

### ●材料( 4人分 )

|        |          |
|--------|----------|
| トマト    | 1個(200g) |
| きゅうり   | 80g      |
| 玉ねぎ    | 50g      |
| オクラ    | 2本       |
| わかめ(乾) | 2g       |
| すりごま   | 大さじ1     |
| 酢      | 大さじ1     |
| しょうゆ   | 大さじ1     |
| 砂糖     | 小さじ1     |
| ごま油    | 小さじ1     |

A

\*レシピ提供：健康増進課\*

春 (夏) 秋 冬

### ●作り方

- ① トマトは1cm角切り、きゅうりは輪切り、玉ねぎは薄切り、オクラは茹でて輪切りにする。
- ② わかめは水で戻しておく。
- ③ ①、②を混ぜ合わせ、Aで和える。



酸味の効いたドレッシングでさっぱりと仕上がります♪

(1人分) エネルギー49kcal/たんぱく質 1.6g/脂質 2.3g/塩分 0.7g

## ☆料理名 夏野菜のヨーグルト和え

### ●材料( 4人分 )

|       |          |
|-------|----------|
| トマト   | 1個       |
| かぼちゃ  | 60g      |
| 紫玉ねぎ  | 40g      |
| レタス   | 40g      |
| ヨーグルト | 100g     |
| マヨネーズ | 大さじ1・1/2 |
| 塩     | 少々       |
| こしょう  | 少々       |

\*レシピ提供：健康増進課\*

春 (夏) 秋 冬



### ●作り方

- ① トマトは 1.5cm 角に切る。かぼちゃは薄切り、玉ねぎは薄くスライス、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ② かぼちゃは柔らかくなる程度に茹でて冷ましておく。
- ③ Aで①と②を和え、塩・こしょうで味を整える。



ヨーグルトの甘味とマヨネーズの酸味が絶妙にマッチした一品です♪

(1人分) エネルギー74kcal/たんぱく質 1.8g/脂質 4.1g/塩分 0.2g

## ☆料理名 トマトとレタスのスープ

### ●材料( 4人分 )

\*レシピ提供:健康増進課\*

|          |      |
|----------|------|
| トマト      | 240g |
| 玉ねぎ      | 120g |
| レタス      | 40g  |
| 干しエビ     | 10g  |
| A 水      | 3カップ |
| コンソメ     | 1個   |
| 酒        | 大さじ1 |
| 塩        | 少々   |
| ブラックペッパー | 少々   |

春 (夏) 秋 冬

### ●作り方

- ① トマトは1cm厚さのいちょう切り、玉ねぎは薄切り、レタスはざく切りにする。
- ② 鍋にAを入れて沸騰させ、玉ねぎを加えて煮る。
- ③ しんなりしたら、トマトを加え、酒・塩・ブラックペッパーを入れて味を整え、レタスを入れて、ひと煮たちしたら火を止める。



干しエビの旨味が効いた一品です♪

(1人分) エネルギー33kcal/たんぱく質 2.1g/脂質 0.2g/塩分 0.8g

## ☆料理名 ひき肉入りトマトソース

### ●材料( 4人分 )

|          |      |
|----------|------|
| ひき肉(合びき) | 300g |
| トマト      | 3個   |
| 玉ねぎ      | 1個   |
| 人参       | 1/2本 |
| バター      | 20g  |
| コンソメ     | 2個   |
| 塩        | 少々   |
| こしょう     | 少々   |
| ケチャップ    | 適量   |

\*レシピ提供：ねたろう食育博士\*

春 (夏) 秋 冬



### ●作り方

- ① トマトをざく切りにする。
- ② 玉ねぎ、人参をみじん切りにする。
- ③ バターでひき肉と②を炒める
- ④ ③にトマトを加え、ぐつぐつしてきたら蓋をして弱火で30分程度煮込み A で味を整える。
- ⑤ ソースが煮詰まったら出来上がり。



チーズと一緒にパスタ、ご飯、パンにかけるなど様々な料理に活用出来ます♪

(1人分)エネルギー262kcal/たんぱく質 15.5g/脂質 15.6g/塩分 1.9g

## ☆料理名 トマトカツ

### ●材料( 4人分 )

|           |            |
|-----------|------------|
| トマト       | 1 個(200 g) |
| 豚薄切り肉     | 200 g      |
| 青じそ       | 16 枚       |
| スライスチーズ   | 4 枚        |
| 塩         | 少々         |
| こしょう      | 少々         |
| 小麦粉       | 適量         |
| 溶き卵       | 1 個分       |
| 水         | 大さじ 1      |
| 小麦粉       | 大さじ 3      |
| パン粉       | 適量         |
| 揚げ油       | 適量         |
| キャベツ      | 80 g       |
| 人参        | 20 g       |
| きゅうり      | 20 g       |
| トマト(盛付け用) | 小 1 個      |
| 青じそ(盛付け用) | 8 枚        |

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

春 (夏) 秋 冬



### ●作り方

- ①トマトはヘタを取り、8 等分の半月切りにする。
- ②豚肉を8 等分にして広げ、それぞれ青じそ1 枚、チーズ1/2 枚、トマト1 切れ、青じそ1 枚の順で重ねて包む。塩、こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ③②に、A、パン粉の順で衣をつけ、170 度に熱した揚げ油でカラッと揚げる。
- ④キャベツ、人参、きゅうりはせん切り、トマトはくし切りにする。
- ⑤③を食べやすい大きさに切り、④、青じそを添え、器に盛り付ける。



とろーりチーズとしその香りで  
おいしく減塩

(1 人分)エネルギー391kcal/たんぱく質 19.0g/脂質 26.0g/塩分 0.8g

## ☆料理名 トマトスープ

### ●材料( 4人分 )

|      |      |
|------|------|
| トマト  | 240g |
| 人参   | 40g  |
| しめじ  | 40g  |
| レタス  | 40g  |
| 水    | 3カップ |
| コンソメ | 1個   |
| 塩    | 少々   |
| こしょう | 少々   |

\*レシピ提供：健康増進課\*

春 (夏) 秋 冬



### ●作り方

- ① トマトは 1 cm幅のいちょう切り、人参は半月切り、しめじは石づきをとりほぐし、レタスはざく切りにする。
- ② 鍋に水、トマト、人参、しめじを入れ、火にかける。
- ③ 煮えたら、レタス、コンソメを加え、塩、こしょうで味を整える。



野菜もたくさん摂れ、  
簡単に作ることができます♪

(1人分) エネルギー21kcal/たんぱく質 0.9g/脂質 0.2g/塩分0.7g

## ☆料理名 トマトトースト

\*レシピ提供：ようちゃん\*

### ●材料( 4人分 )

|          |      |
|----------|------|
| 食パン      | 4枚   |
| トマト      | 1個半  |
| オリーブ油    | 大さじ4 |
| ブラックペッパー | 適量   |
| ピザ用チーズ   | 適量   |

春 (夏) 秋 冬



### ●作り方

- ① 食パンの上にコロコロに切ったトマト、オリーブ油、ブラックペッパー、チーズの順にのせ、トースターで2~3分焼く。



野菜が摂れ、簡単にできる一品です♪

(1人分) エネルギー318kcal/たんぱく質 8.5g/脂質 17.8g/塩分 0.9g

令和元年ねたろう食育ネットワーク主催の野菜たっぷり簡単朝食レシピを募集した結果、バランス朝食部門「大人も子どもも大喜びで賞」に選ばれた一品です♪

## ☆料理名 豚肉のカレーマト煮

### ●材料( 4人分 )

|           |      |
|-----------|------|
| 豚ロースかたまり肉 | 300g |
| 玉ねぎ       | 150g |
| トマト       | 250g |
| はなっこりー    | 120g |
| 油         | 小さじ1 |
| すりおろしにんにく | 小さじ1 |
| すりおろししょうが | 小さじ1 |
| カレー粉      | 小さじ2 |
| コンソメ      | 5g   |

A

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

春 (夏) 秋 冬



### ●作り方

- ① 豚ロースかたまり肉は4cm長さの細切りにする。
- ② 玉ねぎは薄切り、トマトは2cmくらいのざく切りにする。
- ③ はなっこりーは茹でて、4等分に切る。
- ④ フライパンに油を熱し、①②を入れて炒め、肉の色が変わったら A を加えて弱火で煮込む。
- ⑤ 10分程度煮込んだら、③を加えて火を止め、器に盛り付ける。



水を加えずに、トマトから出る水分で煮込むので、トマトのうまみを感じられる1品です。

(1人分)エネルギー255kcal/たんぱく質 17.0g/脂質 16.0g/塩分 0.6g

## ☆料理名 野菜とハムのヨーグルト焼き

\*レシピ提供：食生活改善推進協議会\*

### ●材料( 4人分 )

|           |          |
|-----------|----------|
| トマト       | 200g     |
| ズッキーニ     | 150g     |
| ロースハム     | 8枚       |
| 油         | 小さじ1     |
| プレーンヨーグルト | カップ1・1/2 |
| 塩         | 少々       |
| こしょう      | 少々       |
| ピザ用チーズ    | 100g     |
| パセリ       | 適量       |

春 夏 秋 冬



### ●作り方

- ① トマトは8mm幅のくし型に切り、ズッキーニは7mm幅の輪切り、ロースハムは半分に切る。
- ② 油を熱したフライパンでズッキーニを両面焼く。
- ③ 耐熱皿にトマト、ハム、②を順番に並べる。
- ④ ボウルに A を入れて混ぜ合わせ、③に全体的にかけてチーズとみじん切りにしたパセリをのせる。
- ⑤ オーブントースターで約10分、焼き色がつくまで焼く。



乳製品を取り入れてカルシウムを  
摂りましょう♪

(1人分)エネルギー236kcal/たんぱく質 15.9g/脂質 15.5g/塩分 1.9g

## ☆料理名 チーズとろ〜いトマトスープ

### ●材料( 4人分 )

|         |      |
|---------|------|
| トマト     | 230g |
| じゃがいも   | 90g  |
| たまねぎ    | 60g  |
| にんじん    | 45g  |
| えのきたけ   | 45g  |
| ベーコン    | 45g  |
| アスパラガス  | 30g  |
| 水煮大豆    | 45g  |
| コンソメ    | 大さじ1 |
| ケチャップ   | 小さじ2 |
| スライスチーズ | 3枚   |
| パセリ     | 少々   |

春 (夏) 秋 冬



### ●作り方

- ① トマト、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ベーコン、アスパラを1cm角に切る。水煮大豆は水気を切っておく。
- ② ①と水450ccを入れて中火で煮る。
- ③ 沸とうしたら、中火〜弱火にして15分煮る。
- ④ コンソメ、ケチャップを入れる。
- ⑤ 温かいうちに、スープ皿に盛り付ける。
- ⑥ スープの上にとろけるチーズをのせて1分待つ。
- ⑦ 刻んだパセリを散らして完成。



野菜が不足しがちな朝食にぴったりの1品です♪

(1人分) エネルギー95kcal/たんぱく質6.0g/脂質4.8g/塩分0.9g

令和3年度スマイルエイジング朝食レシピコンテストにて、入賞作品に選ばれた一品です♪

## ☆料理名 簡単トマトスープ

### ●材料( 4人分 )

|          |       |
|----------|-------|
| トマト      | 140g  |
| 玉ねぎ      | 40g   |
| 水        | 600cc |
| トマトケチャップ | 小さじ4  |
| 鶏がらスープ   | 小さじ2  |
| 小ネギ      | 12g   |
| こしょう     | 少々    |

A

\*レシピ提供：健康増進課\*

春 (夏) 秋 冬



### ●作り方

- ① トマトはくし形切りにし、玉ねぎは薄切りにする。
- ② ①とAを鍋に入れ、中火で食材を煮る。
- ③ 仕上げに小口切りにしたネギ、こしょうを加える。



材料を1人分ずつ耐熱容器に入れて電子レンジで加熱するだけでもOKです♪

(1人分) エネルギー21kcal/たんぱく質0.7g/脂質0.1g/塩分0.8g

## ★料理名 鶏肉のトマトソース丼

### ●材料( 4人分 )

|               |       |
|---------------|-------|
| ごはん           | 600 g |
| 鶏むね肉(皮なし)     | 200 g |
| しょうが(チューブ)    | 8 g   |
| 酒             | 15 g  |
| 塩             | 少々    |
| キャベツ          | 200 g |
| トマト           | 280 g |
| 新玉ねぎ          | 80 g  |
| おろしにんにく(チューブ) | 1.2 g |
| オリーブオイル       | 12 g  |
| 塩             | 少々    |
| こしょう          | 少々    |

\* レシピ提供：健康増進課 \*

春 (夏) 秋 冬



### ●作り方

- ① 鶏むね肉はフォークで数か所穴をあけ、Aで下味をつける。
- ② ①を皿にのせ、電子レンジで2分半加熱する。  
ひっくり返して2分半加熱する。  
※必要に応じて再度加熱。加熱後、そぎ切りにする。
- ③ キャベツは千切り、トマトと新玉ねぎは1cm角に切る。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを入れて香りが移ったら、新玉ねぎを弱火でじっくり炒める。
- ⑤ ④にトマトを加え、ある程度水分が飛ぶまで炒め、塩こしょうで味を整える。
- ⑥ 器にご飯、キャベツ、②を盛り付け、⑤をかける。

※ご飯 1人分 150g



一品で、主食・主菜・副菜をそろえることができる料理です♪

(1人分) エネルギー359kcal/たんぱく質 17.6g/脂質 4.7g/塩分 0.4g