

トマトケチャップで減塩 「肉じゃが」

材料 4人分

じゃがいも	3個 (450g)	水	2カップ
玉ねぎ	1個	和風だしの素 (顆粒)	小さじ1弱
豚薄切り肉	200g	砂糖	大さじ2.5
		しょうゆ	大さじ1.5
サラダ油	大さじ1	カゴメトマトケチャップ	大さじ1.5

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき一口大に、玉ねぎはくし型切りに、豚肉は5～6cm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱して玉ねぎ、じゃがいも、豚肉の順に炒め、水、和風だしの素を加える。
- ③沸騰したらアクを取り、砂糖、しょうゆ、トマトケチャップの順に加え、ふたをして弱火で約15分煮込む。
- ④じゃがいもに火が通ったらふたをとり、強火にして煮汁を煮詰める。

ポイント

- *しょうゆの半分をトマトケチャップに置き換えると、おいしく30%減塩できます。
- *ケチャップに置き換えることで、砂糖、和風だしの素の使用量も半分に減量でき、おいしく出来上がります。



調理時間
約30分

エネルギー
285kcal

塩分
1.4g

ほうれん草とベーコンのキッシュ

材料

18cmタルト型1台分

ほうれん草—————1/2わ
ベーコン—————50g
玉ねぎ—————1/4個
オリーブ油—————小さじ1
卵—————2個
牛乳—————100ml
パルメザンチーズ———大さじ1
塩・こしょう—————各少々

冷凍パイシート ※20cm四方—————1枚
カゴメトマトケチャッププレミアム——大さじ3

作り方

- ①玉ねぎは薄切り、ほうれん草は3cm長さに、ベーコンは1cm幅に切る。
パイシートは室温に戻す。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、ほうれん草の順に炒め、
あら熱をとる。
- ③ボウルに卵、牛乳、パルメザンチーズ、塩・こしょうを入れて混ぜ、
②を加え混ぜ合わせる。
- ④パイシートを伸ばしタルト型に敷き、フォークで底に穴を開け、③を流し入れる。
- ⑤180～200℃のオーブンで約25分焼く。
- ⑥食べやすい大きさに切り、トマトケチャッププレミアムをかける。

ポイント



調理時間

約40分

エネルギー

283kcal

塩分

1.3g

タコとレタスのサラダ ～トマトのタルタルドレッシング～

材料 3人分

ゆでだこ-----150g
アボカド-----1個
レタス-----1/2個
ミニトマト-----8個

＜トマトのタルタルソース＞
カゴメ基本のトマトソース---1缶
マヨネーズ-----大さじ2
塩、こしょう-----適宜

作り方

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトは1/4の大きさに切る。
タコはスライスし、アボカドは半分に切り種を取ってから、
さらに半分に切り、5mm厚さにスライスする。
- ②トマトのタルタルソースは、材料を混ぜ合わせておく。
- ③レタスを皿に盛付け、その上にタコ、アボカド、ミニトマトを飾る。
- ④ソースをかける。

ポイント

* 基本のトマトソースは、完熟ざく切りトマトに、炒めた玉ねぎ、
にんにくを加えて、軽く味付けしてよく煮込んだもの。
マヨネーズをあわせると、トマトのタルタルソースになります。



調理時間
約10分

エネルギー
317kcal

塩分
1g

音戸ちりめんと青しその冷製パスタ

材料 3人分

アノマツ「冷製パスタソース」――1瓶(330g)
スパゲティ(細め)――200g
青しそ――6枚
音戸ちりめん――20g

作り方

- ①「冷製パスタソース」は冷蔵庫で冷やしておく。青しそは千切りにする。
- ②塩(分量外)を加えた湯でスパゲティを茹で、冷水で冷やし、水気を切る。
- ③ボールに②と「冷製パスタソース」、ちりめんじゃこの半量を入れて和え、皿に盛り残りのちりめんと青しそを飾る。

ポイント

*パスタは1.6mm以下の細麺がよく合います。



調理時間
約10分

エネルギー
364kcal

塩分
2.8g

黄金比ハンバーグソース

材料 4人分

合いびき肉-----400g
玉ねぎ-----1/2個
生パン粉-----2/3カップ
牛乳-----大さじ3
卵-----1個
塩-----小さじ2/3
こしょう-----少々
サラダ油-----大さじ1

【黄金比ソース】
カゴメトマトケチャップ-----大さじ2
カゴメソースウスター醸熟-----大さじ3
水-----大さじ3

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにし、耐熱皿に入れ軽くラップをし、電子レンジ(600W:2分)で加熱し、冷ましておく。パン粉は牛乳に浸しておく。
- ②ボウルにひき肉、塩を入れ粘りが出るまで混ぜたら、①、卵、こしょうを入れてさらによく混ぜ、4等分して小判型にまとめ、中央を少しくぼませる。
- ③フライパンに油大さじ1を熱して②を並べ、中火でフライパンを揺すりながら焼き、裏返して同様に焼く。
- ④余分な油を拭き取り③に黄金比ソースを加えてふたをし、約10分煮込む。

ポイント

* 牛:豚=7:3 または6:4の合いびき肉には
ウスターソース:ケチャップ=3:2 のソースが一番！！



プチオムライス

材料 20個分

鶏もも肉-----100g
 玉ねぎ-----1/2個
 ピーマン-----1個
 カゴメトマトケチャップ---大さじ4
 ご飯-----300g
 塩・こしょう-----各少々
 サラダ油-----大さじ1

卵-----4個
 サラダ油-----適量
 塩・こしょう-----各少々
 カゴメ
 ちょっと使いのトマト・ソース---1袋

作り方

- ①鶏肉、玉ねぎ、ピーマンは1cm角に切る。
- ②フライパンに油を熱し、玉ねぎ、鶏肉、ピーマンの順に炒め、火が通ったらトマトケチャップを加える。
- ③温かいご飯を加え、ほぐしながら強火で手早く炒め合わせ、塩・こしょうで味を整える。ラップで小さく丸めていく。
- ④たこ焼き器を熱し、サラダ油をなじませる。
 卵液を穴の1/3部分まで入れ、丸めたチキンライスを入れる。
- ⑤表面が固まってきたら、今焼いている穴の隣の穴に卵液を入れ、上下をひっくり返して入れる。
- ⑥器に盛り、トマトソースをかける。

ポイント

☆チキンライスはチーズやコーンを加えてもおいしい。



トマトティラミス

材料 4人分

加メ高リコピントマト---3個
はちみつ-----大さじ2

カステラ（2cm厚さ）---4枚
カゴメトマトジュース
（食塩無添加）---大さじ4
ミントの葉-----適宜

（ティラミスクリーム）
マスカルポーネチーズ-----200g
生クリーム-----100cc
砂糖-----大さじ2
卵黄-----1個分
レモンの皮-----1個分

作り方

- ①トマトは1個を8等分のくし切りにして、はちみつと和えておく。
- ②器の底にトマトジュースを大さじ1ずつ注ぎ、角切りにしたカステラを入れて染み込ませる。
- ③ボウルにティラミスクリームの材料を合わせ入れ、ホイッパーで白っぽくもったりするまで混ぜ合わせる。
- ④②に①のトマトの半量を汁気を切って入れ、③のクリームを重ね入れる。残りのトマトをトッピングして、お好みでミントの葉を飾って出来上がり。

ポイント

*ティラミスクリームの香りづけはレモンの皮の他、オレンジリキュールを少量加えてもよいです。



調理時間
約20分

エネルギー
375kcal

塩分
0.3g

シュワシュワ♪アイス野菜生活

材料

野菜生活100-----適量
炭酸水または
アサヒ三ツ矢サイダー-----適量



作り方

- ①野菜生活100を製氷皿に流し入れ、冷凍庫で冷やし固め、野菜生活アイスを作る。
- ②グラスにアイスを入れ、炭酸水または三ツ矢サイダーをそそぐ。

ポイント

- * 炭酸水は大人向け、三ツ矢サイダーは子供向けの夏のデザートにぴったり♪
- * ハート型の製氷皿で作るととっても可愛くなります。

