

えびのカクテル

材料

4人分

えび-----8尾
レモン-----1/2個
カゴメトマトケチャッププレミアム-----大さじ4

作り方

- ①レモンをくし形に切る。エビは殻をむいて、さっとボイルする。
- ②器にトマトケチャッププレミアム、えび、レモンを盛り付ける。
- ③食べる時に器にレモンをしぼる。



調理時間
約5分

エネルギー
54kcal

塩分
0.5g

カゴメトマトケチャッププレミアム (260g 瓶)



甘さ、香り、食感、おいしさの全てにこだわったトマトを厳選し、トマトのおいしさを引き出す調味料にもこだわりました。トマト本来の風味を活かした贅沢な味わいです。チーズと一緒にクラッカーと合わせたり、スフレオムレツやキッシュのソースにもぴったりです。いつもと一味違うトマトケチャップで、ハレの食卓を演出してみませんか？瓶のままテーブルに出してもおしゃれな容器です。





～トマトケチャップでおいしく減塩！～ 肉じゃが

材料 3人前

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

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

北海道民は、男女ともに食塩摂取量が2.7gも多い状況です(平成24年国民健康栄養調査より) トマトケチャップに含まれるトマトの旨味や酸味、香りがお料理の味に深みを加わえ、おいしく減塩に仕上げることができます!



北海道	男性	女性
食塩摂取量	10.7g (目標値8g未満)	9.7g (目標値7g未満)



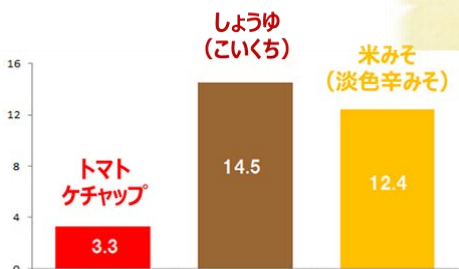
調理時間
約30分

エネルギー
285kcal

塩分
1.4g

通常は2.4g。
ケチャップで
約41%減塩!

■可食部100gあたり
食塩相当量 五訂増補食品成分表



ミネストローネ

材料 4人分

玉ねぎ-----1/2個
 じゃがいも-----1個
 にんじん-----1/2本
 セロリ-----1/2本
 キャベツ-----1枚
 ベーコン-----2枚

カゴメ基本のトマトソース(295g)----1缶
 固形スープの素-----1個
 塩・こしょう-----各少々
 オリーブ油-----大さじ1

作り方

- ①玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリ、キャベツは1cm角に切る。
 ベーコンは1cm幅に切る。
- ②オリーブ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、セロリ、じゃがいも、
 キャベツの順に炒め、水3カップ、基本のトマトソース、固形スープの素を加える。
- ③沸騰したら弱火にし、アクをすくいながら、野菜が柔らかくなるまで15分ほど
 煮込み、塩・こしょうで味を調える。

暑い夏場は、
 冷蔵庫で冷して
 冷製ミネストローネにしても
 おいしいですよ！



調理時間
 約30分

エネルギー
 149kcal

塩分
 1.6g



カゴメ基本のトマトソース (295g缶)

トマトと炒めたたまねぎ、にんにくを煮込み、おいしさを引き出しました。好きな素材と合わせて仕上げるだけで手早くトマトメニューが出来上がります！
 スープにはもちろん、アサリのトマトパスタやミートパスタに使ったり、また、カレーの中に入れると、手軽にトマトカレーが出来上がります。軽い味付けなので、アレンジ自在のトマトソースです。



フレッシュトマトとアスパラの トマト Pasta

材料 3人前

カゴメアンナマンマ「トマト&バジル」--1瓶(330g)
 カゴメ 高リコピントマト-----2~3個
 ベーコン(厚切り)-----80g
 アスパラ-----3~4本
 パスタ(スパゲティ等)-----240g
 オリーブ油-----小さじ1

カゴメアンナマンマ
 トマト&バジル (330g瓶)

完熟トマト8個分を使用し、トマトの旨味がぎゅっとつまっています。パスタにはもちろん、煮込み料理などアレンジ自在! 家庭で手軽にイタリアンの店の味を再現できます!



作り方

- ① トマトはひと口大、ベーコンは1cm幅に切る。
アスパラは根元の固い部分を切り落として斜め切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を加え、ベーコン、アスパラを炒める。
- ③ ②に「トマト&バジル」を加えてひと煮立ちさせる。
- ④ ③に茹で上げたパスタと、トマトを加えてさっと和えて、お皿に盛り付ける。

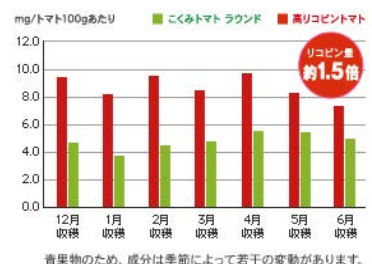
他にも「トマト&ガーリック」やこれからの季節にもぴったりの「冷製パスタソース」等も店頭にて発売しております!



調理時間
約15分

カゴメ「高リコピントマト」

中のゼリー分まで真っ赤な色をした、色鮮やかさとトマト本来のおいしさを合わせも一品です! 高リコピントマトは、植物由来の栄養素や栄養成分を、技術を用いて高い含有量にした「高機能野菜」です。リコピンの含有量が当社ラウンドトマト比で1.5倍です。



ふわとろオムライス

材料 2人分

ご飯-----	300g	卵-----	4個
鶏もも肉-----	100g	牛乳-----	大さじ2
玉ねぎ-----	1/2個	塩・こしょう-----	各少々
ピーマン-----	1個		
カゴメトマトケチャップ-----	大さじ3	カゴメトマトケチャップ-----	適宜
サラダ油-----	大さじ1		
バター-----	大さじ1		

作り方

- ①1cm角に鶏肉と玉ねぎ・ピーマンを切り順に炒めて、トマトケチャップ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ②①にご飯を加え、中火で手早く炒め合わせ、2等分し皿に盛る。
- ③卵に牛乳、塩・こしょうを入れよく溶きほぐす。
- ④フライパンにバターを熱し、卵をかき混ぜながら半熟状に焼く。
- ⑤卵を2等分してご飯の上のにのせ、丸く整える。
お好みでトマトケチャップをたっぷりかける。

ポイント

※具材とトマトケチャップを先に炒めておくと、ケチャップのコクも加わり、パラッと仕上がります。また、卵に牛乳を加えると、卵の焼き過ぎなどの失敗も少なく、ふわっと仕上げることができます！



調理時間
約15分

エネルギー
619kcal

塩分
1.9g

～2015年 カゴメはオムライスをオススメしています！～

5月に、東京スカイツリーで「カゴメオムライススタジアム」を実施し、北海道を含めて全国各地から店舗が集まり大盛況のイベントとなりました。更に、この6月からは、ケチャップが好物の「ピカチュウ」とコラボをして、ピカチュウオムライスとして店頭等でメニューを発信していきます。

オムライスは子供から大人まで楽しめるケチャップの代表メニューです。今回のようにふわとろの卵を乗せてみたり、包んでみたり、ケチャップで文字や絵を描いてみたり…ぜひいろいろなオムライスを試して頂ければと思います♪



北海道ベリーミックスの ヨーグルトゼリー

材料 4人分

カゴメ野菜生活北海道ベリーミックス

-----200ml

生クリーム-----100cc

砂糖-----20g

粉ゼラチン-----5g (1袋)

カゴメ野菜生活北海道ベリーミックス

-----大さじ1

フルーツソース

カゴメ野菜生活北海道ベリーミックス

-----100ml

砂糖-----大さじ1

コーンスターチ-----大さじ1/2

水-----大さじ1

飾り用 (ミント等) -----適宜

作り方

- ①粉ゼラチンは大さじ1のハスカップミックスと混ぜ合わせておく。
- ②鍋に野菜生活と砂糖20gを加えて火にかけて、①を加えて沸騰させないように煮溶かして、粗熱をとる。
- ③生クリームを7分立てに泡立て、②を徐々に加えてよく混ぜ合わせて、器に入れて冷やし固めて、上からフルーツソースをかけてミントをあしらう。

～フルーツソース～

野菜に砂糖を加えて火にかけて、砂糖が溶けたら、水溶きのコーンスターチでとろみをつけて冷蔵庫で冷ます。

野菜生活100 北海道ベリーミックス (季節限定・北海道エリア限定発売)

北海道産のアロニア&ハスカップを使用した、芳醇で華やかな香りと爽やかな酸味が特長の野菜&果実100%ジュースです。北海道エリアのみの限定発売となります。砂糖・食塩無添加で、野菜汁50%・果汁50%をおいしくブレンドし、野菜とベリーのスッキリとした味わいをお楽しみいただけます。



アロニアとは？

北米原産でバラ科に属します。その花序と花の構造がナナカマドと相似しており、果実はアントシアニン含有量が多いため（ブルーベリーの2倍）濃い紫色をしています。ロシアでは「黒い実のナナカマド」とも呼ばれています。テレビ等では「ブラックチョークベリー」という名で紹介されています。