



トマトおすすめレシピ集

みんなで作って食べよう!

*誤嚥防止のためミニトマトは4等分にするなどしてよくかんべて食べましょう

ファンコミュニティ
&KAGOMEの
特集ページでトマト
を使ったレシピを
ご紹介しています。
ぜひご覧ください。



準備

定植

生育・開花

病害虫・生育不良

収穫

トマトのレシピ

トマトの冷凍保存と解凍方法



【保存方法】

収穫したトマトをすぐに食べない場合は、よく洗って、しっかり水気をふき取り、左の写真のようにビニール袋などに入れて冷凍庫へ。1~2ヶ月は保存できます。

【解凍方法】

凍ったままのトマトを水に入れます。すぐに皮が割れ、湯むきをするように簡単に皮がむけます(右の写真)。冷凍したトマトは生食には向かないで、加熱調理してください。



収穫したトマトは冷凍保存し、調理活動につなげます。

「凜々子®」のトマトソース



【材 料】(できあがり約300g分)

トマト 500 g
玉ねぎ 1/4 個
油 大さじ1
塩 少々

スパゲティやピザトーストなどいろいろなトマト料理に使える万能ソースです。

【作り方】

- トマトは湯むきをするか、冷凍保存したトマトは水につけて皮をむき、ざく切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- フライパンに油を入れて弱火にかけ、玉ねぎをこがさないようにじっくり炒める。
- トマトを加えて、フタをせずに中火で7~8分煮込む。塩を加えて味をととのえる。



トマトそうめん



【材 料】(4人分)

■つゆ
そうめん(乾麺) 300g
■具材
トマト 160g
めんつゆ
(ストレーント) 2カップ
オリーブ油 大さじ1
■具材
カゴメベビーリーフ
ミックス 1パック
オクラ 4本
黄バジル 1/2個
スライスチーズ 2枚
ハム 4枚

【作り方】

- トマトは1cm角に切り(ミニトマトは四つ切りに)、めんつゆ、オリーブ油を混ぜ合わせる。
- オクラは茹でて小口切りにする。パプリカ、スライスチーズ、ハムは星形に型抜きする。
- そうめんは茹でて水で洗い、水気をきる。
- 皿に③のそうめん、②の具材盛り付け、①のつけづゆを器に注ぐ。

そうめんにトッピングする具材を星形に型抜きして盛り付けるのも子どものやる気や楽しさ、苦手な野菜に挑戦する意欲につながります。

トマトのパンケーキ



【材 料】(4人分)

トマト 2 個(100g)
卵 1 個
ホットケーキミックス 1袋(150g)

生地を焼く時にフタをすると、ふんわり焼きあがります。

【作り方】

- トマトはおろし金ですりおろすか、ミキサーにかけてジュースにする。
- ボウルに卵と①を加えてよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えて軽く混ぜる。
- フライパンまたはホットプレートをあたため、②を流し入れ弱火で焼く。
- 表面にプツプツと小さな穴ができるたら裏返し、約2分焼いたらできあがり。



トマトのレシピ

準備

定植

生育・開花

収穫

病害虫・生育不良

トマトのレシピ

トマトケチャップを作ろう！

育てた野菜を調理して
食べるのは楽しみね！

生のトマトはもちろんですが、冷凍保存しておいたトマトでもおいしく作れます。
解凍したトマトの場合、包丁を使わずに手でつぶして調理することができるので
園児の調理体験にもおすすめです。



準備

使用する調理道具



- トマトソース用の鍋
- ボウル
- ザル+ボウル
- スパイス液用の小鍋
- 木べら
- 香酢用の小鍋
- 計量カップ
- 煮詰める用の鍋
- ゴムべら
- 計量スプーン

用意するザルによってボウルの大きさが変わります。
持ち手有り・引っ掛け有り：ザルより大きい
ボウル持ち手無し・引っ掛け無し：ザルより
小さいボウル
※上の写真のザルは持ち手有り・引っ掛け有り
のザルです。

用意する鍋・小鍋についての注意点
アルミの鍋は酸に弱いので、ステンレス・ホーロー・樹脂加工した鍋などを使用しましょう。

材料（できあがり約250g）



- 凜々子[®]
(11~12個分: 1kg)
- 酢(100ml)
- スパイス数種
(各少々)
シナモン、ローレル、
オールスパイスなど
- すりおろし玉ねぎ
(1/8個分: 25g)
- すりおろしにんにく
(1片分: 5g)
- 赤唐辛子(1/3本)
- 塩(小さじ1)
- 砂糖(大さじ2)
- 水(100ml)

カゴメが独自に開発した
ジュース専用トマト「凜々子[®]」
加工用トマトである
「凜々子[®]」は「生食用トマト」より
リコピンがたくさん含まれています。

作り方

①トマトソースを作る



「凜々子[®]」を洗い
水気を拭き取って
冷凍しておく。



凍った「凜々子[®]」を
解凍し、手で潰す。



鍋に入れ、時々
かき混ぜながら
煮詰める。

約20分

量が2/3になったら
火を止め
裏ごしする。

トマトを煮ている間に②・③の工程に進みましょう。

②スパイス液を作る



小鍋に玉ねぎ、にんにく、唐辛子、水を入れて
20分煮る。

ポイント

作る量が少量なので授業などで全グループ分を事前にまとめて作っておく事をおすすめします。

③香酢を作る



別の小鍋にお酢、スパイスを入れて沸騰させないように4~5分煮る。

④1・2・3を合わせる



鍋に①の裏ごし
たトマトソースを
入れる。



②のスパイス液、
③の香酢、砂糖、
塩を加えて
強火にかける。



沸騰したら中火で
約20分煮詰める。
煮詰まると
はねて危ないので
弱火にする。



火を止めるタイミングは
木べらでかき分けた時、
上の写真のように鍋底
が見える消えない状態
がベストです。



煮詰またら火を止め、
冷まして完成です！



トマトケチャップの作り方は、
動画でもご紹介しています。
ぜひご覧ください。