



おすすめトマトメニュー



トマトのコツコツサラダ



- 材料**
- こくみトマト-----2個
 - レタス-----中2枚
 - ちりめんじゃこ-----大さじ1
 - 白いりゴマ-----大さじ1
 - ゴマ-----大さじ3
 - のり-----1枚
 - 梅干・ゴマ油

- 作り方**
- ①トマトはへたを取りくし切りにしレタスは手でちぎる
 - ②袋に①と残りの材料を入れる
 - ③袋に空気を入れ口をねじり風船のように膨らませて大きく振る 2つに分けていただく

コロコロトマキュー



- 材料**
- こくみトマト(ラウンド) ---2~3個
 - きゅうり-----大1本
 - みょうが-----2個
 - 塩昆布-----大さじ3
 - サラダ油-----大さじ1/2
 - 白ごま-----少々

- 作り方**
- ①トマトはひとくち大の乱切りにする。きゅうりは乱切りにし、みょうがは薄く小口切りにする。
 - ②ボウルに①、塩昆布、サラダ油を入れ、和える。
 - ③器に盛り、ごまをふる。

やみつき唐揚げ



- 材料**
- 鶏もも肉-----1枚(250g)
 - 〈特製やみつきソースだれ〉
 - カゴメウスターソース-----大さじ2
 - カゴメトマトケチャップ-----小さじ2
 - 小麦粉-----適量(大さじ2)
 - 片栗粉-----適量(大さじ2)
 - 揚げ油-----適量

- 作り方**
- ① 鶏もも肉は、食べやすい大きさに切る。
 - ② 調理用ジッパー付きポリ袋に「特製やみつきソースだれ」の材料を合わせ、鶏肉を加えて軽くもみ込み、空気を抜きながらジッパーをしめる。30分(ややあっさり)~1時間(しっかり)程漬け込む。
 - ③ 小麦粉と片栗粉を同量ずつ混ぜ、軽く水気をきった②の肉全体に粉をまぶす。
 - ④ 180℃に熱した油で揚げる。



夏野菜のキーマカレー



- 材料**
- 豚ひき肉-----100g
 - なす-----1本
 - ピーマン-----1個
 - カゴメ基本のトマトソース(295g)-----1缶
 - サラダ油-----大さじ1
 - カレールウ-----1皿分(20g)
 - 塩・こしょう-----各少々

- 作り方**
- ①なすとピーマンは一口大の乱切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒め、色が変わったらす・ピーマンを加え炒め、塩・こしょうをふる。
 - ③トマトソースと水1/2カップ(100ml)を加え、軽く煮たら火を止めてカレールウを入れ溶かす。

トマたま炒め



- 材料**
- トマたま炒め甘口トマあん(90g)---1袋
 - ラウンド-----300g
 - (目安量：中2個、小3個)
 - 卵-----3個(約150g)

- 作り方**
- ①トマトは縦半分に切りへたを取り、平らな面を下にして6等分の角切りにする。(3cm角程度)卵はボウルに割り入れ溶いておく。
 - ②フライパンに油をよく熱し、卵を流し入れる。中火で約30秒ほどゆっくりかき混ぜて、半熟状になったら一度ボウルに取り出す。



トマトのコンポート



- 材料**
- こくみトマト-----1パック
 - 砂糖-----大さじ4
 - 白ワイン-----1/2カップ
 - 水-----1/2カップ

- 作り方**
- ①トマトはへたを取り、皮に薄く十文字の切れ目を入れ、沸騰した湯に入れて、皮がむけ始めたら冷水にとり、皮をむく。
 - ②鍋に砂糖、白ワイン、水を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら①を入れて1~2分煮込み、そのまま冷まし、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。