

## トマトと卵の中華風スープ



トマト1個と卵1個で煮て3分！中華だしの上端にトマトエキスを加えたやさしい味かいのスープです。

### 【材 料】2人分

カゴメトマトクック

トマトと卵の中華風スープ……………1袋

こくみトマトラウンド……………1個

卵……………1個

水……………200ml

### 【作り方】

- ①トマトは洗ってヘタを取り、2cmの角切りにする。卵は溶きほぐす。
- ②鍋に水とトマトクックを入れ、火にかける。
- ③沸騰したらトマトを加え、再び煮立ったら溶き卵を入れ、ふわっと固まれば出来上がり。



## トマトとアボカドの ハニーマスタード和え



トマト1個とアボカド1個で作れるサラダは、食卓にもう一品ほしい時にもぱっと作れます。はちみつとマスタードの風味豊かな味かい。

### 【材 料】2人分

カゴメトマトクック

トマトとアボカドのハニーマスタード和え……………1袋

高リコピントマト……………1個

アボカド……………1個

### 【作り方】

- ①トマトはヘタを取って洗い、一口大に切る。  
アボカドは皮と種を取って2～3cmの角切りにする。
- ②ボウルにトマトとアボカド、「ハニーマスタード和え用」ソースを合わせ入れまんべんなく混ぜ合わせる。



## トマトとチキンのフライパンごはん



こんがりソテーしたチキンと、トマトの旨みがごはんに染み込んだフライパン1枚のできる一品。ジューシーなトマトを崩しながらお召し上がりください。

### 【材 料】 4人分

カゴメこくみトマトプラム……………1袋  
米……………2合  
鶏もも肉……………1枚  
たまねぎ、パプリカ……………各1/2個  
サラダ油……………大さじ1  
ブイオン……………2カップ  
塩、こしょう、ドライハーブミックス……………適宜  
イタリアンパセリ、粉チーズ……………適宜

### 【作り方】

- ①米はといで水につけて30分おいたあと、ざるにあげる。玉ねぎは薄切りにし、鶏肉は一口大に切って、塩・こしょう、ハーブミックスで下味をつけておく。
- ②フライパンに油を入れて熱し、鶏肉を皮目から焼く。皮目にこんがり焼き色がついたら裏返し、玉ねぎも一緒に炒める。
- ③米を加えて軽く炒め、塩・こしょうをふってから、ブイオンを注ぎ入れ、ひと混ぜする。
- ④沸いてきたら弱火にし、トマトを丸のまま並べ入れ、ふたをして約20分炊く。汁気がなくなったら火を止め、そのまま15分ほど蒸らす。
- ⑤食べる直前にイタリアンパセリと粉チーズをトッピングする。



## トマトのピクルス



メープルシロップで甘みづけしたピクルス液でトマトを漬けました。赤と黄色のカラフルな色合いもかわいい☆

### 【材 料】

カゴメオレンジまこちゃん……………10個  
カゴメキッズチェリー……………10個  
＜ピクルス液＞  
メープルシロップ……………大さじ3  
酢……………大さじ3  
塩……………小さじ1  
ローリエの葉……………1枚  
水……………100cc  
鷹の爪……………1本

### 【作り方】

- ①トマトは串で数か所穴をあける。
- ②小鍋にメープルシロップ以外のピクルス液材料を入れ、一度沸騰させたら火を止め、冷ます。
- ③②にメープルシロップを混ぜ合わせ、トマトを入れ、1日以上漬け込む。

※うずらの卵の水煮を加えるのもおすすめです。



## トマトの肉巻き



中のゼリー部分が少なく、果肉たっぷりのスナックトマトは、炒めものや揚げ物にもぴったり。細長いスタイルなのでお肉も巻きやすい♪

### 【材料】12個分

スナックトマト……………12個  
豚ばら肉(薄切り)……………12枚  
サラダ油……………適宜  
塩・粗引きこしょう……………適宜

### 【作り方】

- ①豚ばら肉でトマトを巻く。
- ②フライパンに油を熱し、肉のとじ目を下にして①を並べ入れ、中火で焼く。
- ③全体にこんがり焼き色がついたら、塩・粗挽きこしょうで味付けて出来上がり。



## 丸ごとトマトのマリネサラダ



すりおろし玉ねぎと粒マスタードの濃厚ソースでいただく、トマトを丸ごと使ったマリネサラダは、ゼミフォークとナイフでどうぞ。おもてなしにもおすすめの一品です。

### 【材料】4人分

高リコピントマト……………4個  
スモークサーモン……………4切れ  
セルフィーユ(別名チャービル)……………適宜  
＜ソース＞  
玉ねぎ(すりおろして水けを軽くきる)……………1/2個分  
オリーブオイル……………大さじ5、酢……………大さじ3  
砂糖……………大さじ1、塩……………小さじ1  
こしょう……………少々、粒マスタード・小さじ2  
＜マリネ液＞  
フレンチドレッシング……………100cc程度

### 【作り方】

- ①トマトは湯剥きする。
- ②ポリ袋にトマトとマリネ液を入れ、冷蔵庫で3時間ほど冷やす。
- ③ボウルにソースの材料を合わせ入れ、油分が分離しないよう泡だて器でまぜ、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④トマトの芯の部分ですこしくり抜き、1cm幅に切ったサーモンをつめる。
- ⑤皿にソースを敷き、トマトを真ん中におき、セルフィーユをトッピング。



# トマトジャム



トマトを皮も種もまるごとつかって作る、砂糖控えめのジャムです。  
冷凍保存しておいたトマトでも作ることができます。

## 【材 料】

こくみトマトラウンド……………1袋  
オレンジ果汁……………1/2個分  
グラニュー糖……………大さじ6

## 【作り方】

- ①トマトは洗ってヘタを取り、大きめのくし切りにする。
- ②鍋にトマトと砂糖、オレンジ果汁を入れ、強めの中火にかける。  
プツプツと沸いている状態を保ちながら15分程度で煮上げる。
- ③あくを取り、皮が気になる場合はここで取出して出来上がり。  
密閉容器に入れ、冷蔵保存してください。



# トマトティラミス



トマトとトマトジュースを使ったスイーツです。  
甘酸っぱいはちみつ漬けトマトが、マスカルポーネチーズクリームと  
チーズケーキの濃厚なアイスによく合います。

## 【材 料】 4人分

カゴメちいさなももこ……………12個  
はちみつ……………大さじ3  
チーズケーキ……………約200g  
トマトジュース(無塩)……………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……………140g  
生クリーム……………100cc  
砂糖……………大さじ2  
卵黄……………1個分  
レモンの皮(すりおろす)……………1個分

## 【作り方】

- ①トマトは湯剥きし、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、2cm角に切った  
チーズケーキ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  
もったりするまで混ぜ合わせる。
- ④②にクリームを重ね入れ、①のトマトをトッピングして、ミントを飾る。

