

教えて みんなの
うちのごはん

今月のテーマ

トマトを使った料理
夏の野菜といえばトマト。
トマトを使った料理レシピをご紹介します。

材料(20食分)	
トマト…500g	レモン汁…大さじ1
砂糖…150g	

作り方

- ① トマトは湯剥きして細かく刻む。
- ② ①を鍋に入れて砂糖とレモン汁を加える。弱火で灰汁を取りながら、汁気がなくなりトロみがつくまで煮つめる。

多治見市
えるえるさん
熱し過ぎたトマトでもできます。
ヨーグルトにかけるとおいしいですよ。

トマトジャム

Time 参考調理時間:約1時間
Kcal 1食あたり:約34kcal



Time 参考調理時間:約30分
Kcal 1人あたり:約452kcal

材料(6人分)

牛うす切り肉…300g	A	コンソメ…小さじ1
たまねぎ…1個		ウスターソース…大さじ4
マッシュルーム…4個		ケチャップ…大さじ4
トマト…4個		しょうゆ…小さじ2
薄力粉…大さじ2		ごはん…900g
バター…5g		(1人あたり150g)
トマトジュース…400ml		
水…200ml		

作り方

- ① 牛肉は一口大、たまねぎはくし切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ② トマトは湯剥きし、ざく切りにしておく。
- ③ 鍋にバターをひき①を炒め、たまねぎがしんなりしてきたら薄力粉を加えてさらに炒める。②、トマトジュース、水、Aを加え混ぜ、とろみがでるまで弱火で約10分煮込む。
- ④ ごはんにかけていただく。

美濃市
花っ子さん
最高のハヤシルーがお家でできます。

ハヤシライス



トマト豚キムチ

大野町
よっしーさん

Time 参考調理時間:約10分
Kcal 1人あたり:約510kcal

材料(2人分)

豚バラうす切り肉…200g
トマト(大)…2個
キムチ…100g
塩こしょう…適量
ごま油…大さじ1/2
合わせ調味料
酒…大さじ1
砂糖…小さじ1
しょうゆ…大さじ1/2

作り方

- ① 豚肉に塩こしょうをふり混ぜる。トマトは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を入れて火にかけ、豚肉を中火で炒める。
- ③ 肉の色が変わったらキムチを入れてさっと炒め、さらにトマトと合わせ調味料を加えて強めの中火で炒め合わせる。



トマトとサーモンのサラダ

Time 参考調理時間:約15分
Kcal 1人あたり:約209kcal

材料(4人分)

スモークサーモン…8枚
キャベツ…半玉
トマト(中)…4個
リンゴ…1/2個
オレンジ…1個
ドレッシング
トマトジュース…100ml
オリーブオイル…大さじ2
酢…大さじ1
ケチャップ…大さじ1
レモン汁…大さじ1
塩…小さじ1/2

作り方

- ① ドレッシングの材料を合わせておく。
- ② スモークサーモンは食べやすい大きさに切る。
- ③ トマトはくし切りにする。リンゴは8等分してから厚めのいちょう切りにし、薄い塩水(分量外)につける。オレンジは皮をむき食べやすい大きさに切る。キャベツは太めの千切りにし、電子レンジで加熱してしんなりさせ冷ます。
- ④ ②、③をざっくり合わせ、ドレッシングで和える。



大垣市
弥生さん
たくさんでもあっという間に食べてしまいます。