

トマトつけ麺

甘み・酸味・コクを 楽しもう!

トマトで 豚肉とトマトのソテー



🕒 15分 🍃 約 800円 🔥 340 kcal 🍴 0.5g
(1人分あたり)

材料(2人分)
コープス 清浄豚トンカツ用.....2枚
塩・こしょう.....各少々
油.....大さじ1/2
スライスチーズ.....1枚
トマト.....1コ
アスパラガス.....2本

作り方
①豚肉は筋切りをし、塩・こしょうする。チーズは半分に切る。トマトは4等分の輪切り、アスパラは3つに切る。
②フライパンに油を熱し、豚肉を両面よく焼く。焼き終わりにチーズをのせ、ふたをしてチーズがとろりしたら、取り出す。
③②のフライパンでトマト・アスパラを焼く。
④器に②を盛り、トマトをのせ、アスパラを添える。

トマトで さば缶のトマト煮



材料(2人分)
さば缶(水煮).....1缶(固形量165g、煮汁25g)
🕒 25分 🍃 約 420円 🔥 320 kcal 🍴 1.2g
(1人分あたり)

じゃがいも.....1コ
たまねぎ.....1/2コ
セロリ.....1/3本
にんにく.....1/2かけ
オリーブ油.....小さじ2
(A)
CO-OP イタリア産カットトマト.....1パック
鶏がらスープ.....小さじ1/2
水.....1/4カップ
砂糖.....小さじ1
塩・こしょう.....各少々
セロリの葉(みじん切り).....少量

作り方
①じゃがいもは8mm厚さの半月切り、たまねぎはくし形に切る。セロリは斜め切り、にんにくはみじん切りにする。
②フライパンに油・にんにくを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。じゃがいも・たまねぎ・セロリを加え炒める。
③(A)・さば缶汁を加え、ふたをして中火で約5分煮る。さばを加えて弱火〜中火で約10分煮る。塩・こしょうで味を調える。
④器に盛り、セロリの葉を散らす。



トマトで トマトのごまあえ



🕒 5分 🍃 約 140円 🔥 39 kcal 🍴 0.2g
(1人分あたり)

材料(2人分)
ミニトマト(少量).....1パック(約10コ)
(A)
すりごま(黒).....大さじ1
しょうゆ.....小さじ1/2
砂糖.....小さじ1/2

作り方
①トマトは縦半分に切る。
②(A)の材料を混ぜ合わせ、トマトを和える。



「トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われるように、トマトは抗酸化作用を持つリコピンやビタミンCが豊富な食材です。加熱しても栄養は損なわれず甘みが増します。カットトマトやジュースも活用して、手軽に楽しみましょう。

トマトで まるごとトマトピラフ



炊飯器に丸ごと入れて!

🕒 15分 🍃 約 340円 🔥 340 kcal 🍴 0.8g
米の量・炊飯・蒸らし時間を除く
(1人分あたり)

材料(4人分)
米.....2合
水.....320ml
トマト.....1コ(約200g)
ベーコン.....2枚
洋にんじん.....1/3本
たまねぎ.....1/4コ
ぶなしめじ(少量).....1/2袋
油.....小さじ1
塩.....少々
チキンコンソメ.....1コ
粗びきこしょう.....適量
パセリ.....少量

作り方
①米は分量の水に30分以上浸す。
②ベーコンは細切り、にんじん・たまねぎは粗みじん切りにする。しめじは1cmに切る。
③フライパンに油を熱し、②を炒め、塩をふる。
④①に細かく砕いたチキンコンソメを加え、ひと混ぜする。中央にヘタを取ったトマトをおき、周りに③をのせて炊く。
⑤炊きあがったら、トマトをくずし全体を混ぜ合わせ、約10分蒸らす。器に盛り、こしょうとちぎったパセリを散らす。

🕒 20分 🍃 約 480円 🔥 420 kcal 🍴 2.8g
(1人分あたり)

材料(2人分)
コープス 冷し中華(ゆずレモンだれ).....1袋(2人前)
ごま油.....小さじ1
鶏肉ささみ.....2本
米酒.....小さじ1
塩・こしょう.....各少々
トマト.....1コ
きゅうり.....1本

(トマトつけだれ)
添付のたれ.....1袋
CO-OP トマトジュース(食塩無添加).....大さじ4
鶏肉の蒸し汁.....大さじ1/2

作り方
①ささみに酒・塩・こしょうをふり、ラップをかけて電子レンジ(500w)で約2分加熱する。ラップをかけたまま冷まし、細く裂く(蒸し汁は取りおく)。
②トマトはひと口大、きゅうりは細切りにする。
③添付のたれにトマトジュース・鶏の蒸し汁を加え混ぜ、(トマトつけだれ)を作る。
④麺はゆでて冷水で洗い、しっかり水気をきり、ごま油をまぶす。
⑤器に麺を盛り、①・②を彩りよくのせ、(トマトつけだれ)を添える。

トマトで トマトジャム



アイスクリームにかけて
ミニトマトを飾ると
ステキなデザートに♪

🕒 35分 🍃 約 420円 🔥 870 kcal 🍴 0g
(全量あたり)

材料
(作りやすい分量(でき上がり量約250ml))
トマト.....3コ(500g)
砂糖.....200g
レモン汁.....大さじ1

作り方
①トマトはヘタを取り、湯むきして2cm角に切る。
②鍋に①・砂糖を入れて混ぜる。汁が出たら火にかけ、混ぜながら煮る。沸騰したら弱火〜中火で、アクを取りながら約20分煮る。
③トロリとしてきたら、レモン汁を加え混ぜ、火を止める。
④保存容器に入れ、冷めたら冷蔵庫で保存する。



トマトつけ麺



よりトマトの濃い味を
楽しみたい方には
こちらがおすすめです