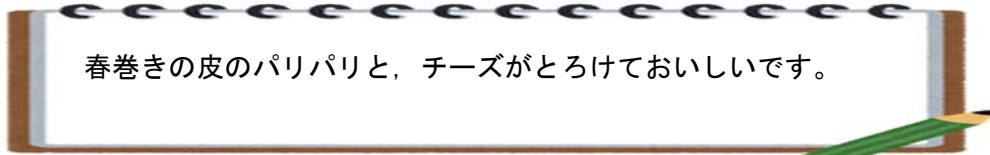


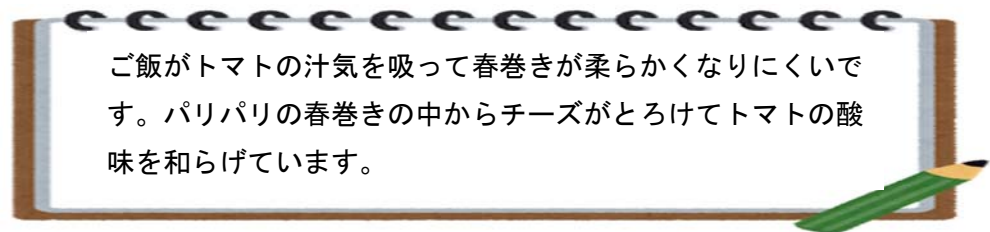
最優秀賞作品

料理名 トマトとチーズのイタリアン春巻き

このレシピの生い立ち



コツ・ポイント



材料（4人分）

トマト・・・・・・・・・・中4個
ミニ春巻きの皮・・・・・・・・20枚
ご飯・・・・・・・・・・200g
粉チーズ・・・・・・・・・・小さじ2
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
こしょう・・・・・・・・・・少々
コンソメ・・・・・・・・・・小さじ2
シュレッドチーズ・・・・・・・・50g
オリーブオイル（揚げ焼き用）
・・・・・・・・・・適量
乾燥バジル・・・・・・・・・・少々



作り方

- ①トマトを5mmの角切りにする。
- ②ボウルにご飯とトマト、粉チーズ、コンソメ、塩、こしょうを入れ、混ぜる。
- ③春巻きの皮に20等分した2と20等分したシュレッドチーズをのせて包む。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れて、③の春巻きを、巻き終わりを下にして並べ、中火で揚げ焼きにする。
- ⑤春巻きがきつね色になったら取り出し、乾燥バジルをかけて仕上げる。



優秀賞作品

料理名 おつかれサマー！トマたま丼

このレシピの生い立ち

生で食べる人が多いトマトですが、ひと手間加えることで、ご飯とも相性のよい料理になりました。

コツ・ポイント

カレー風味で、暑い夏を食事で元気に乗り切れるような料理です。

材料（4人分）

鶏むね肉・・・80g
たまねぎ・・・中1個
トマト・・・中4個
むき枝豆・・・40g
にんにく・・・1かけ
卵・・・2個
サラダ油・・・小さじ2
コンソメ・・・小さじ2
カレー粉・・・小さじ2
塩・・・ひとつまみ
こしょう・・・少々
ご飯・・・適量



作り方

- ①たまねぎはくし形切り、トマトをざく切り、にんにくをみじん切りにする。
- ②鶏むね肉は一口大のそぎ切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、鶏むね肉、にんにく、たまねぎを炒める。
- ④鶏むね肉の色が変わり、たまねぎが透き通ってきたら、トマト、むき枝豆、コンソメ、カレー粉、塩、こしょうを加えて炒める。
- ⑤④に溶いた卵をまわしかけ、火が通ってきたらざっくりと混ぜ合わせる。
- ⑥ご飯の上に⑤をのせる。



優秀賞作品

料理名 完熟トマトと夏野菜チキン

このレシピの生い立ち

トマトはサラダでしか食べることはありませんでしたが、加熱したトマトもおいしく、甘く感じました。

コツ・ポイント

冷めても美味しいので、お弁当のおかずにも、ご飯、スパゲティにも合う料理です。トマトの赤、ズッキーニの緑、コーンの黄色で彩りよく仕上がります。

材料（4人分）

鶏もも肉・・・・・・・・・・400g
トマト・・・・・・・・・・中4個
塩昆布・・・・・・・・・・大さじ6
たまねぎ・・・・・・・・・・中1個
ズッキーニ・・・・・・・・・・1個
しめじ・・・・・・・・・・1株
粒コーン・・・・・・・・・・大さじ6
オリーブオイル・・・・・・・・大さじ2



作り方

- ① 鶏もも肉は一口大、トマトは乱切り、たまねぎはくし形切り、ズッキーニは薄い輪切り、しめじは石づきを取り、ほぐす。
- ② 鶏もも肉とトマトと塩昆布をボウルに入れて混ぜ、よく混ぜたら、たまねぎ、ズッキーニ、しめじ、粒コーンを加え更に混ぜる。
- ③ ②にオリーブオイルを加え、更に混ぜる。
- ④ フライパンを熱し、③から鶏もも肉を取り出し、皮の面を下にして焼く。鶏もも肉の皮が焼けたら、裏返す。
- ⑤ ④に③の残っている野菜を全て加えて蓋をして6分蒸し焼きにする。
- ⑥ 全体に火が通っていることを確認し、少し炒めて仕上げる。

審査員特別賞作品

料理名 イタリアンミルク茶碗蒸し

このレシピの生い立ち

生で食べる人が多いトマトですが、火を通す料理を考えました。

コツ・ポイント

トマトのすりおろしと1cmの角切りにしたものを使い、トマトの美味しい食感がわかるように工夫しています。

材料（4人分）

トマト・・・・・・・・・・中4個
ベーコン・・・・・・・・・・2枚
牛乳・・・・・・・・・・120cc
卵・・・・・・・・・・4個
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
イタリアンドレッシング・・小さじ2
シュレッドチーズ・・・・・大さじ4



作り方

- ① トマト2個（分量の半分）は1cm角切り、ベーコンは1cm幅に切り、残りのトマトはおろし金ですりおろす。
- ② 1cm角に切ったトマトとベーコンを4等分し、耐熱容器に入れる。
- ③ ボールに卵を割り入れ、泡だて器でほぐし、牛乳、すりおろしたトマト、イタリアンドレッシング、塩を混ぜる。
- ④ ②に③を均等に注ぎ、耐熱容器の上にアルミホイルをかぶせる。
- ⑤ 鍋に水を入れ、4の耐熱容器を入れる。水が沸騰してきたら、蓋をして12分程度蒸す。
- ⑥ 耐熱容器を取り出し、アルミホイルをはがす。
- ⑦ ⑥にシュレッドチーズをのせ、オーブントースターで3分程度焼く。

佳作作品

料理名 プロテイン トマト

このレシピの生い立ち

トマトを食べてみたいと思ってもらえるように、エンターテインメント性のある料理にしました。

コツ・ポイント

トマトの形を残して、中身を変えて楽しみながら食べられるよう、見た目もインパクトのある料理になっています。

材料（4人分）

トマト・・・・・・・・・・中4個
ゆで大豆・・・・・・・・・・60g
たまねぎ・・・・・・・・・・80g
じゃがいも・・・・・・・・・・80g
ほうれん草・・・・・・・・・・40g
にんじん・・・・・・・・・・60g
シュレッドチーズ・・・・・・・・40g
コーン缶・・・・・・・・・・40g
ケチャップ・・・・・・・・・・大さじ1強
中濃ソース・・・・・・・・・・大さじ1弱
砂糖・・・・・・・・・・大さじ1弱
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ2
豚バラ肉・・・・・・・・・・60g



作り方

- ①たまねぎ，じゃがいも，にんじんを小さめのダイス状に切る。大豆はみじん切りにする。
- ②ほうれん草は1cm程度に切る。
- ③トマトは器にするため，上から1cm程度切り，中をくり抜く。
- ④フライパンにサラダ油を熱して1と，コーンを炒める。
- ⑤④に火が通ったら，②のほうれん草と，くりぬいたトマトの中身，ケチャップ，中濃ソース，砂糖，塩を入れて混ぜる。
- ⑥⑤を汁気を切って，トマトの器の中に入れる。汁はソース用にとっておく。
- ⑦トマトの器の周りに豚バラ肉をまいてから，上にチーズをのせて，230度で8分程度オーブンで焼く。
- ⑧⑦をお皿にのせ，⑥でとっておいたソースをトマトのまわりにかける。



佳作作品

料理名 Wチーズトマトカレースープ

このレシピの生い立ち

トマトの味が際立つように、アクセントに入れたカレールウの味が強くなりすぎたり、弱くなりすぎたりしないように、水やカレールウの量を調整しました。

コツ・ポイント

トマトとチーズの相性がよく、トマトの酸味がまろやかに仕上がります。できるだけ食材の無駄をなくし、洗い物も最小限になるよう、手順を工夫しました。

材料（4人分）

トマト・・・・・・・・・・中4個
ブロッコリー・・・・・・・・1/2個
塩・・・・・・・・・・小さじ1
（ブロッコリーを茹でる用）
ベーコン・・・・・・・・・・4枚
とろけるスライスチーズ・・・4枚
粉チーズ・・・・・・・・・・大さじ2
食パン・・・・・・・・・・8枚切り1枚
カレールウ（固形）・・・・・・2かけ
水・・・・・・・・・・1200cc



作り方

- ①水1200ccを鍋に入れて沸騰させる。
- ②食パン1枚をスティック状に4等分し、ベーコンは短冊切りにする。
- ③トマト2個（分量の半分）はくし形切り、ブロッコリーは小房に分け、茎の部分は皮を厚めに剥いて短冊切りにする。
- ④1が沸騰したら、塩とブロッコリーを入れて2分茹でる。
- ⑤残りのトマトの2個（分量の半分）はミキサーにかける。
- ⑥④のブロッコリーの茹で汁400ccを鍋に移す。
- ⑦⑥に、⑤のミキサーにかけたトマト、③のくし形のトマト、④のブロッコリーと②のベーコンを入れて煮立たせる。
- ⑧⑦が煮立ったら、火を止めてトマトの皮をとる。
- ⑨⑧にカレールウを入れて溶かし、再加熱する。
- ⑩⑨が沸騰してきたら、とろけるスライスチーズを入れて軽くかき混ぜ、溶けたら粉チーズを入れる。
- ⑪フライパンで食パンを焼き、両面に焦げ目をつける。
- ⑫⑩を皿に盛りつけ、⑪の食パンを添える。

佳作作品

料理名 Flexible! トマトスープ!

このレシピの生い立ち

トマトの出汁の風味を生かすために、肉の種類や調味料など、色々試しながら作りました。完成したレシピは豆乳が苦手な人でもとても食べやすく具沢山で、トマト風味も感じられて優しい味になりました。

コツ・ポイント

トマトの出汁の風味を生かすために、鶏肉はひき肉にし、すりごまを入れることで甘みと香ばしさを加えました。

すりごまをたっぷり使うと担々麺のような味になり、お米を入れるとリゾットにもなり、変化の楽しめるスープです。

材料（4人分）

トマト・・・・・・・・・・中4個
キャベツ・・・・・・・・・・1/4個
鶏ひき肉・・・・・・・・・・270g
春雨・・・・・・・・・・4g
無調整等豆乳・・・・・・・・400cc
水・・・・・・・・・・400cc
サラダ油・・・・・・・・・・大さじ2
酒・・・・・・・・・・大さじ2
みりん・・・・・・・・・・大さじ2
味噌・・・・・・・・・・大さじ2
鶏だし・・・・・・・・・・大さじ2
すりごま・・・・・・・・・・大さじ2

作り方

- ①鍋で春雨を茹で、茹で上がったたら、ざるに入れて水でさらし、冷ましてから4~5cmに切る。
- ②トマトはくし形切り、キャベツはざく切りにする。
- ③鍋にサラダ油を入れて、強火でひき肉を炒め、酒を入れる。
- ④ひき肉に火が通ったら、トマト、キャベツ、水の順番に入れ、中火で全体がしんなりするまで煮る。
- ⑤④にみりん、鶏だしを入れて混ぜた後、弱火にして、味噌、豆乳、すりごま、①の春雨を入れてしっかり混ぜる。



佳作作品

料理名 米粉のトマト蒸しパン

このレシピの生い立ち

トマトの色が食欲をそそり、トマトが苦手な方にも美味しく食べることができるレシピになっています。またグルテンフリーのため、小麦アレルギーの方にも食べてもらうことができます。

コツ・ポイント

米粉を使用したのもっちり感があります。バジルは入れすぎるとトマトの味が薄れてしまうので入れすぎないように気を付けてください。

材料（4人分）

米粉・・・・・・・・・・200g
ベーキングパウダー.....小さじ2
砂糖・・・・・・・・・・80g
トマト・・・・・・・・・・中4個
塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
サラダ油・・・・・・・・大さじ1弱
バジル・・・・・・・・・・6枚
モzzarellaチーズ.....適量



作り方

- ①トマトは湯むきし、1.5cm角に切り、飾り用に4個残し、残りはミキサーにかける。
- ②バジルはかざり用に4枚し、残りの2枚はみじん切りにする。モzzarellaチーズは細かく角切りにする。
- ③ボウルに①のミキサーにかけたトマトと、砂糖と塩とサラダ油を入れ、砂糖が溶けるまで泡だて器でよく混ぜる。
- ④③に米粉を加え、混ぜる。
- ⑤蒸し器に水を入れ、加熱して温めておく。
- ⑥④にベーキングパウダーを加える。
- ⑦⑥の生地を8等分し、4個分はバジルのみじん切りを入れ、残りの4個分は切ったモzzarellaチーズを入れる。
- ⑧カップに⑦を流しいれ、蒸気が上がった蒸し器に入れ、強火で12分程度蒸す。
- ⑨⑧が蒸しあがったら、出来上がりに飾り用のトマトとバジルを飾る。