

鶏肉のトマト煮

材料 4人分

鶏もも肉-----2枚(500g)
塩・こしょう-----各少々
小麦粉-----適宜
ピーマン-----4個
白ワイン-----1/4カップ
カゴメ基本のトマトソース(295g)-1パック
マッシュルーム缶詰-----小1缶
オリーブ油-----大さじ2



作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうし小麦粉をまぶす。
ピーマンは食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し鶏肉の両面をよく焼き、さらにピーマンを加えて炒め合わせ、白ワインを加える。
- ④基本のトマトソース、水1/2カップ、マッシュルームを加え、沸騰したら弱火で約10分煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。

ポイント

※お好みできのこやハーブなどを加えてもおいしく召し上がれます。



調理時間
約20分

エネルギー
373kcal

塩分
1.1g

※エネルギー・塩分量は1人分です。

トマトブリ大根

材料 3～4人分

大根	-----	小1/2本 (400g)
ぶり	-----	3～4切れ
サラダ油	-----	大さじ1
万能ねぎ	-----	適量
(A)		
カゴメ基本のトマトソース (295g)	-----	1パック
酒	-----	大さじ4
しょうゆ	-----	大さじ2
砂糖	-----	大さじ1
水	-----	1/2カップ



作り方

- ①大根は皮をむき、乱切りにする。ぶりは一切れを2～3つに食べやすく切る。
- ②フライパンに油(大さじ1/2)を熱し、ぶりの両面を軽く焼き色がつく程度に焼き、一度取り出す。
- ③フライパンをキッチンペーパーなどでさっと拭き、残りの油を熱して大根を炒める。大根の周りが透き通ってきたら(A)を加えて沸騰させ、ぶりを戻し入れる。落し蓋をし、中火で10分程、大根に火が通るまで煮る。
(汁気が多い場合は、ここで火を強めて水分を少しとばします)
- ④仕上げに斜め切りした万能ねぎをかざる。

ポイント

* 大根をしっかり炒めることで、煮る時間の短縮につながります。



調理時間
約30分

エネルギー
383kcal

塩分
1.8g

※エネルギー・塩分量は1人分で

甘熟トマト鍋



材料

3～4人分

カゴメ「甘熟トマト鍋」(400g)	-----	1袋
鶏もも肉	-----	350g
ウィンナー	-----	4本
玉ねぎ	-----	1/2個
人参	-----	1/2本
キャベツ	-----	1/2個
しめじ	-----	1パック



作り方

- ①鶏もも肉、野菜・きのこは一口大に切る。
- ②カゴメ「甘熟トマト鍋」と水2カップを鍋に入れ沸騰させる。
- ③鶏肉から鍋に入れ火が通ったらほかの野菜も硬いものから順に入れていく。
- ④材料に火が通ったら出来上がり。

ポイント

- * シメにはごはんを入れて汁気がなくなるまで煮込むとチキンライス風に！
- * 更に溶き卵を2個分加えてふたをして蒸せばオムライス風に！



調理時間
約30分

エネルギー
365kcal

塩分
2.6g

※エネルギー・塩分量は1人分です。

やさいポタージュ鍋

材料 3～4人分

- キャベツ-----1/2個 (600g)
- ウインナー-----4本
- 鶏もも肉-----350g
- じゃがいも-----2個 (300g)
- ブロッコリー-----1/2個 (100g)
- しめじ-----1パック (100g)
- トマト-----小2～3個 または中1個 (100g)
- カゴメ「やさいポタージュ鍋」-----1袋**



作り方

- ①鶏もも肉、野菜・きのこは一口大に切る。
- ②カゴメ「やさいポタージュ鍋」を鍋に入れ、沸騰させる。
- ③鶏肉、じゃがいもから鍋に入れ、火が通ったらほかの野菜も硬いものから順に入れていく。
- ④材料に火が通ったら出来上がり。



ポイント

シメはとろけるチーズをスープに溶かし、パンでフォンデュが楽しめます。



調理時間
約30分

エネルギー
435kcal

塩分
2.9g

※エネルギー・塩分量は1人分です。

追いケチャナポリタン

材料 2人分

スパゲティ	200g
ウインナーソーセージ	2本
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個
マッシュルーム	100g
カゴメトマトケチャップ	大さじ8
バター	大さじ1
牛乳	大さじ2



作り方

- ①スパゲティは塩を加えたたっぷりの湯でゆでておく。
- ②ウインナーは斜め薄切りにする。玉ねぎ、ピーマン、マッシュルームは薄切りにする。
- ③フライパンにバターを熱し、ウインナー、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマンの順に加え強火で手早く炒め、トマトケチャップの半量を加えて炒め合わせる。
- ④①のスパゲティを加えて手早く炒め合わせ、残りのトマトケチャップ、牛乳を加えて麺にからめるように炒める。
- ⑤皿に盛り、お好みでパルメザンチーズをふる。

ポイント

- * ケチャップを2回に分けて加える点と牛乳を加える点がポイント！
- * 炒めたトマトケチャップの香ばしさと、トマトケチャップ本来のさわやかな甘みを楽しめます。牛乳によりコクとまろやかさが加わります。



調理時間
約15分

エネルギー
589kcal

塩分
3.7g

※エネルギー・塩分量は1人分です。

きのこソース炒め

材料 2人分

お好みのきのこ
(しめじ、エリンギ、舞茸など)---4パック
豚バラ肉-----150g
カゴメ炒め香るソース-----大さじ2
サラダ油-----大さじ1



作り方

- ①きのこ類はすべて食べやすい大きさ、豚肉は3cm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったらきのこを加えしんなりしたら、炒め香るソースを加え、さっと炒め合わせる。

ポイント

- *きのこ豚肉の旨味とソースが相性抜群！
- *きのこがたっぷりとれて、ソース1本で簡単味付け！ホットプレートの隅でも副菜として簡単に調理できます。



調理時間
約10分

エネルギー
366kcal

塩分
1.7g

※エネルギー・塩分量は1人分です。

じゃがチーズ焼

材料 2～3人分

カゴメじゃがチーズ焼—————1袋 (100g)
じゃがいも—————2～3個 (約300g)
合びき肉—————150g
ピザ用チーズ—————50g
サラダ油—————小さじ1



作り方

- ①じゃがいもはよく洗って芽を取り除き、皮つきのままラップに1個ずつ包み、電子レンジで加熱し、皮つきのまま半分になり、約1cm幅に切る。
※加熱目安 2～3個(約300g)を600Wで約5分(500Wで約6分)。
竹串がすっと通らないときは、加熱時間を延長し、30秒ごとに様子を見る。
- ②フライパンに油を熱し、ひき肉を炒め、色が変わったら①を加える。
(中火 約1分 油はね注意)
- ③「じゃがチーズ焼」を加え炒め合わせ、チーズをのせ蓋をして、チーズをとかす。
(中火 約2分 ソースはね注意)

ポイント

*じゃがいもの皮をむいて調理する場合は、加熱した後で皮をむけば、水っぽくならず、ほっくりとして美味しいです。



調理時間
約10分

エネルギー
328kcal

塩分
1.4g

※エネルギー・塩分量は1人分です。



スクランブルエッグ ～ケチャップ・トマトソース添え～

材料

2人分

卵	-----	3個
塩・こしょう	-----	各少々
牛乳	-----	大さじ1
バター	-----	大さじ1
カゴメトマトケチャップ	-----	適宜
カゴメハーフケチャップ	-----	適宜
カゴメかけるトマト	-----	適宜



作り方

- ①ボウルに卵を割りほぐし、塩・こしょう、牛乳を加え混ぜる。
- ②フライパンにバターを溶かし、①を入れふんわりと炒める。
- ③皿に盛り、トマトケチャップやかけるトマトをかける。

ポイント

・加熱しすぎずにふんわり仕上げるのがポイントです。



調理時間
約5分

エネルギー
176kcal

塩分
1g

※エネルギー・塩分量は1人分です。

クリスマスパスタ

材料

3人分

カゴメアンナマンマ
「トマト&ガーリック」(330g)——1瓶
スパゲティ—————240g
生ハム—————6枚
ベビーリーフ—————1袋(約25g)



作り方

- ①塩(分量外)を加えた熱湯でスパゲティを茹でる。
- ②アンナマンマ「トマト&ガーリック」を温め、①と和える。
- ③器に盛り付け、ベビーリーフミックス、生ハムを飾る。

ポイント

*茹であがったスパゲティと温めたアンナマンマ「トマト&ガーリック」を和え、ベビーリーフミックスと生ハムを飾るだけで、簡単に華やかなクリスマスカラーのスパゲティになります。



調理時間

約15分

エネルギー

474kcal

塩分

1.4g

※エネルギー・塩分量は1人分です。



トマトとアボカドのハニーマスタードサラダ

材料

2人分

- カゴメ高リコピントマト-----1個 (約90g)
- アボカド-----1個 (約140g)
- カゴメ「トマトアボカドのハニーマスタード」--1袋
- リーフサラダベース-----1袋 (約25g)



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。リーフサラダベースと共に器に盛り付ける。

ポイント

* はちみつにマスタードを加えたまろやかな味わいのサラダです。



調理時間
約3分

エネルギー
130kcal

塩分
0.6g

※エネルギー・塩分量は1人分です

クリスマストマト鍋

材料 3～4人分

カゴメ「甘熟トマト鍋」 (750g) ——1袋
 鶏もも肉-----350g
 ウィンナー-----4本
 玉ねぎ-----1/2個
 人参-----1/2本
 キャベツ-----1/2個
 しめじ-----1パック
 トマト-----1個

じゃがいも-----2個
 ブロccoli-----1/2個
 モッツアレラチーズ-----適宜
【デコレーション】
 黒ゴマ-----適宜
 赤パプリカ-----適宜
 スパゲティ-----適宜
 黒こしょう (ホール) -----適宜

作り方

- ①鶏もも肉、キャベツは一口大に切り、玉ねぎはくし形に切り、ブロッコリー、しめじは小房に分ける。
- ②人参、じゃがいもは5mm～1cm厚さに切り、星やツリー形に型抜きする。型抜きしたじゃがいもの残りは、つぶしてマッシュポテトにする。
- ③ウィンナーでトナカイを作る。縦に半分に切り両端をブイ字に切って胴体にし、別のウィンナーを斜め半分に切り(A)、切り口から輪切りを2枚取る(B)。(A)のウィンナーの端部分に切りこみを入れ、(B)を半分に切った耳をつける。ごまで目、パプリカで鼻、揚げたスパゲティで角をつけ、短く折ったパスタで、顔と胴体をつける。トマトとマッシュポテト、黒こしょうでサンタクロースを作る。
- ④鍋に材料を入れ、甘熟鍋スープを注ぎ、材料に火が通ったら出来上がり。



ポイント

- * お子様と一緒に楽しく盛り付けられるトマト鍋です。
- * 加熱すると、デコレーションは沈みます。
- * 材料はしっかりと加熱し火を通してからお召し上がりください。



調理時間
 約30分

エネルギー
 514kcal

塩分
 2.9g

※エネルギー・塩分量は1人分です。

クリスマス鶏肉のトマト煮

材料 3～4人分

カゴメ基本のトマトソース (295g) -1パック
 鶏もも肉-----350～400g
 パプリカ(黄)-----1/2個
 ピーマン-----2個
 白ワイン-----1/4カップ
 塩・こしょう-----適宜
 オリーブ油-----大さじ1

ごはん-----3～4人分
 (1人分は、150g)
 デコレーション用
 にんじん
 ・5mm厚さの輪切りにしてゆでる-人数分
 ・円柱形に切りゆでる-----人数分
 のり-----適量

作り方

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをふる。
パプリカ、ピーマンは星形に型抜きする。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉を両面炒め、パプリカ、ピーマンを加えてさっと炒め合わせる。(余分な油はキッチンペーパーなどで拭き取る)
- ③ワインを加えてアルコールをとばし、基本のトマトソース、マッシュルームを加え沸騰したら弱火で約10分煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。
- ④1人分のごはんで2つの丸いおにぎりを作る。
2個のおにぎりの間に輪切りのにんじんを挟み、円柱形のにんじんのをせ、のりで目と口をつけ、雪だるまを作る。
- ⑤器に、鶏肉のトマト煮と雪だるまを盛りつける。



ポイント

- * お子様と一緒に楽しく盛り付けし、クリスマスを楽しめる鶏肉のトマト煮です。
- * にんじんの帽子は、ピックや爪楊枝をさして止めると、安定します。



調理時間
約25分

エネルギー
602kcal

塩分
1.3g

※エネルギー・塩分量は1人分です。

バゲットのパーティーピザ

材料

2~3人分

ミニバゲット(またはバタール)	-----	1本
カゴメピザソース	-----	大さじ4
ピザ用チーズ	-----	80g
ラウンドトマト	-----	1個
ベビーリーフ	-----	1袋(約25g)
玉ねぎ	-----	1/4個
ツナ缶(大)	-----	1/2缶
マヨネーズ	-----	適量
黒オリーブ(スライス)	-----	適量
粗びき黒こしょう	-----	適量



作り方

- ①バゲットは厚さを半分にスライスし、カットした面を上にして、3cm間隔に切込みを入れる。
ラウンドトマトは、サイコロ状にカットする。
- ②カゴメピザソースを塗り、チーズ、薄切りした玉ねぎをのせる。
●ラウンドトマトと黒オリーブを乗せる。
●ラウンドトマトとツナ、マヨネーズをかける。
お好みで粗びき黒こしょうをふる。
- ③50℃に熱したオーブンで約5分、チーズが溶けるまで焼く。
- ④出来上がり直前にベビーリーフをのせて完成



ポイント

- * パンにあらかじめ切り込みを入れることで、ちぎりながら食べやすくなります。
- * 長さを半分に切れは、手軽にオーブントースターでもお作りいただけます。
- * 具は、お好みのものでお楽しみください。



調理時間
約10分

エネルギー
418kcal

塩分
2.6g

※エネルギー・塩分量は1人分です。

京野菜と鶏肉のソテー 京風トマトソース

材料 2人分

鶏肉-----1枚
 えびいも-----200g
 九条ねぎ-----50g
 塩・こしょう-----適量
 サラダ油-----適量
 【京風トマトソース】
カゴメ基本のトマトソース-----1パック
 白みそ-----大さじ2
 九条ねぎ-----100g

※白みそや九条ねぎがなかったら・・・？

白みそ:大さじ2

⇒ 合わせみそ:大さじ1+牛乳大さじ2 で代用！

※九条ねぎがなかったら・・・？

⇒ 長ねぎで代用！ じっくり炒めて甘みを引き出して
 トマトソースを加えます。

作り方

- ①鶏肉は塩・こしょうで下味をつける。
 えびいもは下茹でをする。 九条ねぎは1cm幅のななめ切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉、えびいも、くじょうねぎを両面こんがり焼く。
- ③皿に盛り、京風トマトソースをかけていただく。

【京風トマトソース】

2cm幅に切った九条ねぎを炒め、基本のトマトソース、白みそを加えて5～6分煮る。



ポイント

基本のトマトソースに白みそを加えることで、京風トマトソースに変身！
 白みその甘み、旨みに加え、九条ねぎの香りもプラスされ、季節の京野菜にぴったりです。



トマトのムース

材料 6人分

カゴメ「トマトジュース」
(食塩無添加) -----150cc
 生クリーム-----100cc
 砂糖-----50g
 粉ゼラチン-----5g

<ソース>

カゴメ「トマトジュース」
(食塩無添加) -----100cc
 砂糖-----大さじ2
 コーンスターチ-----小さじ2



作り方

- ①粉ゼラチンは大さじ2の水にふやかし、湯せんにかけて溶かしておく。
生クリームは7分だてにしておく。
- ②トマトジュースの半量に砂糖を加えてレンジで温め、砂糖を溶かし、
①のゼラチンも加え混ぜる。残りのトマトジュースも加えてよく混ぜたら、氷水にあててとろりとするまで冷やす。
- ③②に生クリームを2回に分けて加え、混ぜ合わせる。水でぬらした器に流しいれ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ソースの材料を小鍋で混ぜ合わせ、弱火にかけてとろみがつくまで加熱する。粗熱をとり、冷え固まった③にかける。

ポイント

*ライチリキュールを加えるとぐっと大人の味に仕上がります



調理時間
約120分

エネルギー
118kcal

塩分
0g

※エネルギー・塩分量は1人分です。

トマトジャム



材料

1瓶分

カゴメ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。
(冷凍したトマトを使う場合は、トマトを水につけて薄皮をむいてから切る。)
- ②鍋に①のトマトと砂糖、オレンジ果汁を合わせ入れ、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約10～15分で煮上げる。
- ③最後にアクを取り(皮が気になる場合はここで取り出す)、密封容器に詰めて出来上がり。冷蔵庫で保管する。

ポイント

- * 短時間で煮上げることでフレッシュな風味に仕上がります。
- * お好みで、オレンジリキュールを少量加えると、こっくりと深みのある味わいになります。



調理時間

約25分

エネルギー

368kcal

塩分

0g

※エネルギー・塩分量は1人分です

野菜生活カラフルパンケーキ

材料

3人分

ホットケーキミックス-----150g
卵-----1個
カゴメ野菜生活100オリジナル---100ml



作り方

- ①ボールにホットケーキミックス、卵、野菜生活を入れて混ぜ合わせ、160度に熱したホットプレートに流し入れる。
- ②生地が表面がふつふつしてきたら裏返し、きれいな焼色がつくまでさらに1~2分焼く。

※他の野菜生活でもお試しください

ポイント

- * オリジナル(オレンジ)、紫、黄色で焼いたものを、重ねて、ピンでとめて、ラッピングするとプレゼントっぽくラッピングできます。
- * お皿に盛り付けて生クリームやフルーツと一緒にデコレーションしてもかわいいです。



調理時間
約20分

エネルギー
223kcal

塩分
0.6g

※エネルギー・塩分量は1人分です。

手作りトマトソース

材料

仕上がり:約1.5カップ

カットトマト for cooking(390g)-1パック

にんにく-----1/2片

玉ねぎ-----1/4個 (60g)

オリーブ油-----大さじ2

塩-----小さじ1/3

こしょう-----少々



作り方

- ①にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンににんにく、オリーブ油を入れて弱火にかける。
香りがでたら玉ねぎを加え、こがさないようにじっくり炒める。(弱火:7~8分)
- ③カットトマトを加えて軽くつぶし、塩・こしょうを加えて蓋をせずに煮込む。(中火:8~10分)

ポイント

- その① 塩を入れるタイミング!! ~ **トマトを加えるのと同じ時** ☆
その② 時間!! ~ あせらず、じっくり ☆
その③ 火加減!! ~ 炒めは弱火、煮込みは中火 ☆

