

食卓から応援！ 本日のトマトメニューのご紹介



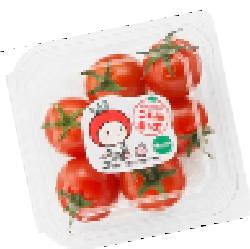
- ① ラタトゥイユのブルスケッタ
- ② 長ねぎとサルサのブルスケッタ
- ③ サーモンのイタリアンそうめん
- ④ 丸ごとトマトとハーブ焼きチキンの春ポトフ
- ⑤ サーモンと春野菜のトマトクリームシチュー
- ⑥ 春野菜の簡単ミートラザニア
- ⑦ 追いケチャナポリタン
- ⑧ 小松菜の野菜生活グリーンスムージー
- ⑨ 凜々子の桃色トマトムース
- ⑩ トマト・オ・ショコラ



delicious & healthy recipes for vegetable.



さまざまなトマトの味を
お楽しみ下さい♪



ラタトウイユのブルスケッタ

材料 1枚分

カゴメパンのせ野菜
ラタトウイユ(130g)-----1/4瓶
食パン(6枚切り)-----1枚

本日はバケツでお召し上がりいただけます。

New

パンのせ野菜
ラタトウイユ



トマト、なす、ズッキーニなどを
じっくり丁寧に煮込みました。
野菜のやさしい甘さと旨味
が特徴。バケツに乗せれば
パーティーメニューに♪

作り方

①食パンに「パンのせ野菜 ラタトウイユ」を塗る。



POINT★

- *そのままでも、トーストでもおいしくお召し上がりいただけます。
- *チーズなどの具材とも相性抜群♪
- *パンのせ野菜には他にサルサもあります。

パンのせ野菜 サルサ



調理時間
約1分

エネルギー
177kcal

塩分
1.1g

長ねぎとサルサのブルスケッタ

材料 4人分

カゴメサルサ (240g)	-----1/2瓶	} A
エキストラバージンオリーブ油	-----大さじ2	
塩、こしょう	-----適量	
長ねぎ	-----1/2本	
クリームチーズ	-----適量	
バケット	-----約1/2本	

サルサ



ノンオイルでフレッシュな辛さがさっぱりおいしい♪
 タコ、エビなどの魚介と合わせれば簡単カルパッチョに♪

作り方

- ①長ねぎは3～4cmの長さに切り、油をうすくひいたフライパンで柔らかくなるまで弱火でじっくり焼く。
 (または電子レンジで柔らかくなるまで約3分加熱する。)
 あら熱が取れたら千切りにし、Aと合わせておく。
- ②バケットは1.5cm幅に切り、カリッと焼く。
- ③バケットにクリームチーズを塗り、①をのせる。

POINT★



- * 甘くとろとした長ねぎとピリ辛サルサの絶妙な一品。
- * 生ハムを飾ってもおいしくお召し上がりいただけます。
- * ざく切り野菜たっぷり、手作りのようなフレッシュな味と食感が特長です。



調理時間
約5分

エネルギー
278kcal

塩分
1.3g

サーモンのイタリアンそうめん

材料 3人分

そうめん-----150g
 アボカド-----1個
 スモークサーモン-----150g
 玉ねぎ-----1/4
 個

カゴメ イタリアンつゆ-----1袋

サラダめん イタリアンつゆ



ざく切りトマトと6種類の魚介のだしがたっぷり♪
 そうめんにかけるだけで
 本格冷製パスタの出来
 あがり★

作り方

- ①そうめんはたっぷりの熱湯で茹でて冷水で洗い、水気をきっておく。
 アボカド、スモークサーモンは食べやすい大きさに切る。
 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらしておく。
- ②皿にそうめんを盛り、アボカド、サーモン、たまねぎを盛り付け
 「イタリアンつゆ」をかける。



POINT★

- *ゆで時間も短縮♪パスタよりもさっぱり食べられます。
- *他フレーバーにトマト担々麺、サラダつゆもございます。

New



1人分の
 トマト使用個数

1.5個



調理時間

約10分

エネルギー

343kcal

塩分

5.8g



丸ごとトマトとハーブ焼きチキンの春ポトフ

材料 4人分

カゴメこくみトマトプラム	-----16個
ブロッコリー	-----1/2株
スナップエンドウ	-----100g
春キャベツ	-----1/4玉
新玉ねぎ	-----1個
じゃがいも	-----3個
にんにく	-----1片
鶏もも肉	-----1枚
ハーブソルト	-----適量
オリーブオイル	-----大さじ1
チキンコンソメキューブ	-----2個

こくみトマト プラム



ミディアムサイズで、かわいらしいたまご形のトマト。サラダやパスタを華やかに彩ります★

作り方

- ①トマトは湯むき、じゃがいもは皮をむき、鶏肉は4等分にする。
キャベツは4等分のくし形に切る。
ブロッコリー、スナップエンドウは食べやすい大きさに切り、茹でておく。
- ②鶏肉にハーブソルトをまぶし、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。
- ③鍋に②を移し、水800ccを加え、にんにく、コンソメを入れ20分程コトコト煮込む。
- ④じゃがいもとトマトを加え、中弱火でじゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- ⑤器に盛りブロッコリーとスナップエンドウを添える。



POINT★

- * 鶏肉とハーブのうまみが、春野菜のやさしい甘さとマッチ♪
体も心もよろこぶ栄養たっぷりポトフです。
- * 鶏肉を白身魚に代えてもおいしくお召し上がりいただけます。



調理時間
約35分

エネルギー
285kcal

塩分
1.0g

サーモンと春野菜の トマトクリームシチュー

材料 4人分

生鮭	4切れ
塩・こしょう	各少々
小麦粉	大きじ1・1/2
ブロッコリー	100g
アスパラ	5本
菜の花	1束
バター	20g
生クリーム	1カップ
カゴメ基本のトマトソース (295g)	1パック
粉チーズ	10g

カゴメ 基本のトマトソース



6個分の完熟トマトに、玉ねぎ、オリーブ油、にんにくなどを加えて煮込んだトマトソース。

作り方

- ①鮭はそぎ切りにして塩・こしょうで下味をつけ、小麦粉をまぶす。
ブロッコリー、アスパラ、菜の花は食べやすい大きさに切り、茹でておく。
- ②鍋にバターを溶かし、鮭を並べ2～3分焼く。
- ③生クリームを注いで1～2分煮る。
- ④トマトソースと水1カップを入れ、5～7分煮る。
②の野菜をかざり、粉チーズを振る。

POINT★



- *パスタソースとしてもおすすめ♪
- *クリームシチューに、基本のトマトソースを加えてれば
簡単トマトクリームシチューの出来上がり♪
2日目のシチューをリメイク！

1人分の
トマト使用個数

1.5個



調理時間

約20分

エネルギー

442kcal

塩分

1.5g

春野菜の簡単ミートラザニア

材料 2人分

10分簡単！基本のミートソース

カゴメ基本のトマトソース (295g) -----1パック
 カゴメトマトケチャップ -----大さじ3
 合いびき肉 -----150g
 サラダ油 -----大さじ1
 塩・こしょう -----少々

餃子の皮 -----12~16枚
 ピザ用チーズ -----60g
 ブロccoli -----1/3株
 アスパラ -----2~3本
 菜の花 -----1/2束
 パプリカ -----1/2個

カゴメ 基本のトマトソース



6個分の完熟トマトに、玉ねぎ、オリーブ油、にんにくなどを加えて煮込んだトマトソース。

作り方

10分簡単！基本のミートソース

- ①鍋に油と入れ、ひき肉を加えバラバラになるまで炒める。
- ②カゴメ基本のトマトソース・トマトケチャップを入れて塩・こしょうで味をととのえ少し煮る。

- ①野菜類は食べやすい大きさに切る。
パプリカ以外は茹でておく。
- ②グラタン皿にサラダ油を塗り、餃子の皮を敷き詰め、基本のミートソースを重ねる。
再び皮を敷き次にソースの順に3回重ね、①の野菜を飾り、最後にチーズをかける。
- ③200℃に温めたオーブンで10分~15分程焼く。

POINT★



- *餃子の皮を使った簡単ラザニアです。
- *ミートソースはウスターソースを加えるとグツとうまみとコクがアップ♪
冷凍保存もできて便利です。

1人分の
 トマト使用個数

4個



調理時間
 約20分

エネルギー
 590kcal

塩分
 2.7g

追いケチャナポリタン

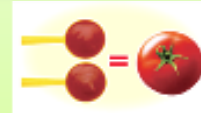
材料 2人分

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

カゴメ トマトケチャップ



トマトケチャップは大さじ2杯
 でトマト1個分！！
 お肉にもみ込めば、くさみを
 消してやわらかくする効果も♪



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。



POINT★

- * 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！
- * 2回目のケチャップ＝追いケチャップにより、ケチャップのフレッシュ感のあるポリタンに♪牛乳によりコクとまろやかさが加わります。

1人分の
 トマト使用個数

2個



調理時間
 約15分

エネルギー
 579kcal

塩分
 3.7g



小松菜の 野菜生活グリーンスムージー

材料 2人分

カゴメ 野菜生活100
フルーティーサラダ-----200ml
小松菜-----1株
バナナ-----1本
氷-----適量

他の野菜生活でも
おいしく作ることができます♪

カゴメ 野菜生活100

★ 本日はコレ!



毎日続けられる、安心の
おいしさ。
そのまま飲むだけでなく、
ヨーグルトと混ぜたり、ゼリーに
してもおいしくお召し上がり
いただけます。

作り方

- ①小松菜は4~5cm幅に切る。
- ②ミキサーにバナナをちぎりながら入れ、小松菜、野菜生活、氷を数個加える。
スイッチを入れ、30秒~1分ほど全体が混ざったら出来上がり。



POINT★

- * お好みの野菜と果物を加えると簡単でフレッシュな「グリーンスムージー」の出来上がり。
- * これならきっと毎日続けられます。



調理時間
約3分

エネルギー
89kcal

塩分
0g

凜々子の桃色トマトムース

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)-----50cc
 砂糖-----大さじ1
 コーンスターチ-----小さじ2

カゴメ トマトジュース
 (食塩無添加)



完熟トマトのみずみずしい
 味わいをそのままに。
 そのまま飲むだけでなく、
 今回のようなスイーツや
 トマト煮込みにも。

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。



POINT★

- *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
- *トマトジュースはそのまま飲むのはもちろんのこと、スープやカレー、
 煮込み料理などのお料理に使ったりと、手軽に野菜をプラスできます。



調理時間
 約120分

エネルギー
 118kcal

塩分
 0g

トマト・オ・ショコラ

材料 4人分

こくみトマトキッズチェリー-----8個
 チョコレート(市販の板チョコで可) ----50g

カゴメ こくみトマト
 キッズチェリー



甘酸っぱくておやつ
 にもぴったりのかわい
 らしいトマト。

作り方

- ①トマトは洗って水気をよく拭く。
- ②チョコレートを湯せんで溶かし、トマトの半分くらいまでチョコをつけ、オーブンシートの上に置き、室温で固める。



POINT★

*トマトの酸味がチョコレートに絶妙にマッチ♪
 おやつにも、お酒のおつまみにもぴったりです。



調理時間
 約10分

エネルギー
 44kcal

塩分
 0g



**Think
GREEN
KAGOME**

ひとくちから、未来を考える。



本日の内容はいかがでしたでしょうか。
これからも新鮮なトマト、野菜をたっぷり使った
美味しいお料理で、皆様の健康な毎日を
応援しております。

本日はご参加いただきまして、
誠にありがとうございました。