

# トマトスムージー

材料 4人分

こくみトマトラウンド-----1パック  
カゴメ野菜生活100オリジナル-----120ml  
はちみつ-----大さじ2

## 作り方

- ①トマトは洗ってへたを取り、ポリ袋に入れて冷凍する。
- ②①のトマトを適当な大きさに切る。
- ③②と野菜生活100、はちみつをミキサーにかける。



## トマトの肉巻き

### 材料 12個分

スナックトマト	-----	12個
豚ばら肉（薄切り）	-----	12枚
サラダ油	-----	適宜
塩・粗引きこしょう	-----	適宜

### 作り方

- ①豚ばら肉でトマトを巻く。
- ②フライパンに油を熱し、肉のとじ目を下にして①を並べ入れ、中火で焼く。
- ③全体にこんがりとし焼き色がついたら、塩・粗挽きこしょうで味付けして出来上がり。



# トマトジャム



## 材料

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。
- 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。

### ◆アレンジメニュー

<トマトジャムとカマンベールチーズのカナッペ>12個分

クラッカー-----12枚  
カマンベールチーズ-----1個  
セルフィーユ-----適宜





# トマトのコンポート

## 材料 4人分

ちいさなももこ-----12個  
砂糖-----大さじ4  
白ワイン-----100cc  
水-----100cc  
ミントの葉-----適宜

## 作り方

- ①トマトはヘタを取り、皮に薄く切れ目を入れ、湯剥きする。
- ②鍋に砂糖、白ワイン、水を入れて火にかけ、砂糖が溶けたら①を入れて3分ほど煮弱火で込み、火を止めてそのまま冷まし、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ③器に盛り、ミントの葉を飾る。



## 野菜畑のミネストローネ

### 材料 4人分

こくみトマトラウンド	3玉	カゴメ基本のトマトソース (295g)	1パック
セロリ	1/2本	固形コンソメ	3個
玉ねぎ	1/2個	塩・こしょう	各少々
かぼちゃ	100g	オリーブ油	大さじ1
じゃがいも	1個		
ベーコン	2枚		
豆水煮 (ミックスビーンズ缶)	小1缶		

### 作り方

- ① トマト、玉ねぎ、じゃがいも、かぼちゃ、セロリは1cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② オリーブ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、かぼちゃ、じゃがいも、セロリの順に入れ炒め、水3カップと固形ブイヨン、トマトソースを加える。
- ③ 沸騰したら弱火にし、アクをすくいながら、野菜が柔らかくなるまで煮込み、豆とトマトを加え、塩・こしょうで味をととのえる。



# イタリアンカプレーゼ

## 材料 4人分

こくみトマトプラム	8個
モッツアレラチーズ	1袋
ズッキーニ	1/2本
バジルの葉	適宜
オリーブ油	大さじ1 (ソテー用) + 大さじ2
塩・ブラックペッパー	適宜

## 作り方

- ① トマトは厚さ5mm程度、ズッキーニは厚さ3mm程度の輪切り、モッツアレラチーズは厚さ5mm程度の薄切りにし、トマトのサイズと同じくらいの大きさに丸くくりぬく。  
(トマトは24枚、チーズとズッキーニは各16枚になるようにカットする)
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、ズッキーニを軽くソテーしておく。
- ③ 皿にトマトとチーズ、ズッキーニを交互に重ね、塩・ブラックペッパーを振り、オリーブ油をかける。ちぎったバジルをのせて、オードブル用ピック(なければ楊枝)で真ん中をさして止める。



# トマトカップ

## 材料 4人分

こくみトマトプラム	8個
たまねぎ	1/2個
スモークサーモン	4切れ
ケイパー	16粒
イタリアンドレッシング（市販）	大さじ2
お好みでいくら	適宜

## 作り方

- ① トマトはヘタの方を切り落とし、中身をくり抜く。（転がらないように、反対側も少しだけ切り落とすとすわりがよくなります。）
- ② 玉ねぎは薄切りにし、水にさらしたあと、キッチンペーパーで水けを切っておく。  
スモークサーモンは1cm幅に切る。
- ③ ボウルに②とケイパーを入れ、ドレッシングで和える。
- ④ ①に③を詰め、お好みでいくらをトッピングする。

※クリームチーズやポテトサラダなど、他にもお好みのものを詰めてお楽しみください。



# トマト・オ・ショコラ

材料 4人分

キッズチェリー-----2パック  
板ミルクチョコレート-----2枚

## 作り方

- ①トマトは洗って水けを切る。
- ②チョコレートは湯煎で溶かす。
- ③トマトの2/3くらいまでチョコレートをつけ、オーブンシートを敷いたバットに並べ、冷蔵庫で1時間ほど冷やして固める。

