

旬の素材を生かす

トマトのレシピ

レシピ提供・調理協力：食生活改善推進員協議会（前田地区）



トマトのオムレツ

【材料：4人分】

玉ねぎ ……………1/2個(100g)
トマト ……………1個(200g)
ピーマン ……………1個(35g)
卵 ……………4個
塩・こしょう ……………少々
サラダ油 ……………小さじ2
バター ……………小さじ1

【作り方】

- ① 玉ねぎ・トマト・ピーマンは1cm角に切る。
- ② フライパンに半量のサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。色が変わったら、トマトとピーマンを加えてさらに炒め、塩・こしょうして器にいったん取り出す。
- ③ 溶き卵に塩・こしょう少々で味付けし、サラダ油・バターを熱したフライパンに流す。②の具をのせてオムレツにする。



トマトがソースの代わりになり、薄味でもおいしいですよ。オープンオムレツにしてもいいですね。

エネルギー 122kcal

野菜の使用量 約85g

トマトとオニオンのスープ

【材料：4人分】

トマト ……………1個(200g)
玉ねぎ ……………1個(200g)
じゃが芋 ……………1個(150g)
しめじ ……………1パック
バター ……………大さじ1/2
白ワイン ……………大さじ1
固形コンソメ ……………1個
水 ……………400ml
溶けるチーズ ……………30g
塩・こしょう ……………少々

【作り方】

- ① トマト・玉ねぎ・じゃが芋は角切りにする。しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ② 鍋にバターを熱し、トマトを炒める。形が崩れてきたら白ワインを入れ、玉ねぎ・じゃが芋を加えてさらに炒める。
- ③ じゃが芋が透き通ってきたらコンソメと水を加えて煮込む。
- ④ 野菜に火が通ったらしめじと半量のチーズを加え、チーズが溶けたら塩・こしょうで味を調える。
- ⑤ 器に盛り付け残りのチーズをのせる。

ハム・ウィンナーや鶏肉、シーフード等を加えると、主菜になります。残ったらリゾットやスープ、パスタにアレンジして。



エネルギー 103kcal

野菜の使用量 約100g

トマトのハニーマリネ

【材料：4人分】

トマト(小ぶりのもの)
又はミニトマト ……………200g
はちみつ ……………大さじ3
レモン汁 ……………大さじ1・1/2
塩 ……………少々

【作り方】

- ① トマトは竹串で数か所穴をあける。
- ② はちみつ・レモン汁・塩を合わせたマリネ液に浸し、冷蔵庫で2～3時間冷やす。



残ったマリネ液はゼリーにするのがおすすめ。酢・塩等をプラスして、ドレッシングにしてもおいしいですよ！

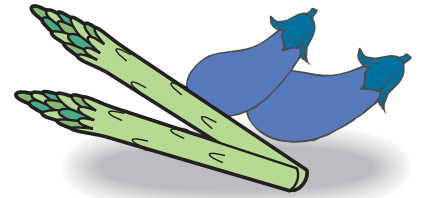
エネルギー 59kcal

野菜の使用量 約50g

旬の素材を生かす

なす・アスパラ・南瓜のレシピ

レシピ提供・調理協力：食生活改善推進員協議会（星置地区）



豚肉ロール

【材料：4人分】

アスパラ ……4本(60g)
なす ……2個(140g)
豚肉 ……200g
めんつゆ ……50ml

電子レンジの利用で時間・熱エネルギーを節約！

【作り方】

- ① なすはヘタを取って縦8等分に切る。アスパラは硬い部分を切り落とす。
- ② ビニール袋に①とめんつゆを入れ、空気を抜いて30分程漬ける。
- ③ ②を豚肉で巻き、耐熱皿に並べ、電子レンジで肉の色が変わるまで加熱する。

エネルギー 129kcal

野菜の使用量 約50g

南瓜の三味サラダ

【材料：4人分】

南瓜 ……200g
サラダ菜 ……適量

A [マヨネーズ ……小さじ2
みそ ……小さじ1
ごま ……小さじ1

B [マヨネーズ ……小さじ2
カレー粉 ……小さじ1

C [マヨネーズ ……小さじ2
練りわさび ……小さじ1

【作り方】

- ① 南瓜は皮と身を分けて千切りにし、硬めにゆでる。(皮からゆでるとよい。電子レンジでも可)
- ② ①を3等分しA・B・Cで和え、サラダ菜の上に盛り付ける。

エネルギー 96kcal

野菜の使用量 約55g

なすのカラフル炒め

【材料：4人分】

なす ……2本(140g)
プチトマト ……8個
ピーマン ……2個(70g)
にんにく(みじん切り) ……小1片
しょうゆ ……大さじ1・1/2
酢 ……小さじ2
砂糖 ……小さじ1/2
サラダ油 ……大さじ1

【作り方】

- ① なすはへたを切り取り縦半分に分けてから、長さ5cmほどのざく切りにし、水につけてアクを抜く。ピーマンもなすと大きさをそろえて切り、トマトはヘタを取っておく。
- ② フライパンに油を熱し、にんにくを入れ、香りが出たらなすとピーマンをよく炒める。最後にトマトを入れ、調味料で味付けする。

エネルギー 64kcal

野菜の使用量 約75g

なすとみょうがの味噌汁

【材料：4人分】

なす ……2本(140g)
みょうが ……1個
味噌 ……大さじ2
だし汁 ……600ml

【作り方】

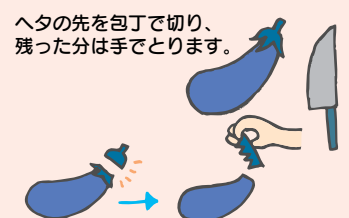
- ① なすは半月に、みょうがは細切りにする。
 - ② だし汁を煮立てて、なすを入れ、火が通ったら味噌を溶き入れ、みょうがを加えてひと煮立ちさせる。
- ※ 昆布やかつおのだしがらはふりかけやつくだ煮に利用しましょう！

エネルギー 28kcal

野菜の使用量 約40g

旬の素材を使うことは、特別な工夫の必要がなく取り組めるエコクッキングのひとつです。

次に、新鮮なうちに食べることや、食べられる部分を無駄なく利用することを意識していきたいですね！



旬の素材を生かす

とうもろこし・じゃが芋・ピーマンのレシピ

レシピ提供・調理協力：食生活改善推進員協議会（富丘・西宮の沢地区）



とうもろこしのかき揚げ

【材料：4人分】

とうもろこし ……2本
南瓜 ……1/8個
小麦粉 ……大さじ6
卵 ……1個
塩 ……少々
揚げ油 ……適量

とうもろこしは生のまま使えます。

【作り方】

- ① とうもろこしの実を生のまま包丁でこそげおとす。
- ② 南瓜は種をとり、皮がついたまま1cm角に切る。
- ③ ①、②をボウルに入れ、小麦粉を全体にまぶすように振り入れ、溶き卵を加えて、全体がねっとりするように混ぜ合わせる。
- ④ 油を中温(約170℃)に熱し、スプーンで落とし入れて揚げる。揚げたてに塩少々を振る。

エネルギー 347kcal 野菜の使用量 約130g

じゃが芋のサクサク揚げ

【材料：4人分】

じゃが芋 ……1個(200g)
片栗粉 ……適宜
パセリ(みじん) ……大さじ2
小麦粉 ……40g
水 ……100ml
揚げ油 ……適宜

きれいに洗えば皮ごと使えます。

【作り方】

- ① じゃが芋はなるべく細い千切りにして、水にさらし、芋の水気を切ってさっと片栗粉をまぶす。
- ② パセリ、小麦粉、水を混ぜて衣を作り、①の芋にからめて油で揚げる。



エネルギー 122kcal

ピーマンとじゃこの炒りつけ

【材料：4人分】

ピーマン ……8個(280g)
じゃこ ……20g
酒 ……大さじ2
みりん ……大さじ1
しょうゆ ……大さじ1
サラダ油 ……大さじ1強
白ごま ……大さじ1
七味唐辛子 ……適宜

【作り方】

- ① ピーマンは5mm幅の細切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ピーマンとじゃこを入れてサッと炒める。酒、みりん、しょうゆを加えて、強火で炒りつけ、汁が少なくなったら、ごまと七味唐辛子を振る。



揚げ鍋は、作る量に合わせ、油や熱エネルギーの無駄がないように選びましょう。

使用後の油は、凝固材で固めたり、古布に吸い取らせる等して、排水溝に直接流さないようにします。

廃油石けんに利用できれば“もっとエコ”になりますね。

エネルギー 133kcal 野菜の使用量 約70g

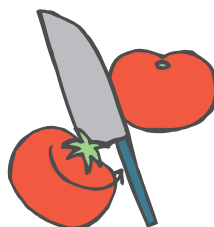
トマトのシャーベット

【材料：4人分】

トマト ……大1個(200g)
砂糖 ……40g
レモン汁 ……40ml
粉ゼラチン ……1袋(5g)

【作り方】

- ① トマトは皮をむき、種を取って、細かく刻む。
- ② ①にレモン汁と砂糖、ゼラチンを混ぜて煮つめ、容器に流し、あら熱がとれたら冷凍庫に入れて固める



トマト
包丁でヘタの部分のみ、切り取ります。



トマトはたくさんとれたときは冷凍して、使用するとき水につけると皮がずりりとむけます。煮込みやソース等にも利用できます。

エネルギー 69kcal 野菜の使用量 約50g