



さっぱり美味しい!!

トマトやっこ

調理時間

10min.

89kcal
(1人分)

【材料・4人分】

トマト(完熟)…中1コ 青じそ…2枚
 しらす干し…20g 絹ごし豆腐…1丁(400g)
 A(しょうゆ…大さじ1 サラダ油…大さじ1/2)

【作り方】

- ① トマトは7～8mmの角切りにする。
- ② 青じそは粗みじん切りにする。
- ③ ボウルに①、②、Aを入れて良く混ぜ、味をなじませる。
- ④ 絹ごし豆腐をお好みの大きさに切って器に盛り、③をかけてしらす干しを乗せる。

MEMO

☆トマトの酸味が強い場合は、砂糖を加えると酸味が和らぎます。

☆しょうゆをエコープの和えもの酢(しょうゆ味)にかえても美味しく出来上がります。

☆サラダ油をエコープのごめ油、ぶどうのオイルなどにかえれば、味のバリエーションが広がります。





チーズとの相性抜群!

焼きトマトの チーズのせ

【材料・4人分】

トマト(完熟) …中3コ

ハム…2枚

万能ねぎ…4本

A(みそ…大さじ1 マヨネーズ…大さじ1)

溶けるチーズ…80g

サラダ油…大さじ1/2

【作り方】

- ① トマトは1.5cmの厚さに切る。
- ② ハムはみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ③ ボウルにAを入れて良く混ぜ合わせる。
- ④ フライパンに油を熱し、トマトを入れて両面焼く。
- ⑤ トマトに③を塗り、溶けるチーズをのせ、フタをして約1～2分、チーズが溶けるまで蒸し焼きにする。
- ⑥ 器に盛って②を散らす。

調理時間

15min.

145kcal
(1人分)

MEMO

● トマト

主な産地 深谷市、本庄市、上里町、加須市、さいたま市

栄養 トマトには、ビタミンA、Cのほか、栄養がたっぷり。リコピンをはじめとするトマトの栄養成分は、トマトが完熟したときに最も多くなる。

保存 真っ赤に熟しているものは、ラップをして冷蔵庫の野菜室で保存。青みの残っているものは常温で保存すると自然に熟す。

過去に発行したレシピカードや、その他レシピが下記のホームページやブログサイトで見られます。

JAグループさいたま ホームページ「みらの」

JAグループさいたま みらの



<http://www.ja-saitama.jp>

埼玉農産物ブログサイト SAITAMAわっしょい!

SAITAMAわっしょい!



<http://www.saitama-wassyoi.jp/>

編集協力：フードコーディネーター 大村多恵子

栄養士 森永愛

撮影：鈴木正美

制作：JA埼玉県中央会

JA埼玉県生活指導員連絡協議会

さいたま農産物キャンペーン推進協議会

協力：埼玉県