

トマト風味の ひき肉入りオムレツ

各務原市 クーコマさん
参考調理時間:20分
【1人あたり405kcal】



クーコマさんの
おすすめコメント
トマトを入れることで、
具が甘酸っぱくなり食欲
をそそります。栄養
のバランスもよいの
で、子どもが小さいこ
ろ、よくつくりました。

国産牛豚合挽パラパラミンチ
(国産牛7:産直豚3)
凍 200g
本体価格 428円
税込価格 462円



材料(4人分)

たまねぎ…1/2個
にんじん…1/2本
合挽肉…200g
トマト…大1個
コンソメ…1と1/2個
バター…15g
塩、こしょう…適量
サラダ油…大さじ2
卵…8個
牛乳…大さじ4

作り方

1. たまねぎ、にんじんはみじん切りにし、油(分量外)をひいたフライパンで合挽肉とともに炒める。野菜がしんなりしてきたら、さいの目に切ったトマトとコンソメ、塩、こしょうを加え、炒め合わせる。
2. トマトに火がとおったら、バターを加え風味をつけ、パットなどにあげておく。
3. フライパンにサラダ油を熱し、1人分ずつ卵液(卵2個、牛乳大さじ1)を流し入れ、②の1/4量を包む。

タコとトマトのマリネ

岐阜市 まっきいやっさん
参考調理時間:15分(漬け時間は除く)
【1人あたり186kcal】

これを
使ったよ!
すし酢 祭ばやし
(調味酢)
360ml
本体価格 235円
税込価格 253円



まっきいやっさんの おすすめコメント

材料はシンプルですが、ポイント
はマリネ液。すし酢は甘口の
もの(「祭ばやし」など)がよく合
います。



みんなの うちのごはん

今月のテーマ 2018.7月号

トマトを使ったレシピ

食卓をぱっと華やかにしてくれる
トマト料理が集まりました。

材料(4人分)

トマト…中2個
蒸しタコ(足)…3本
ブロッコリー…1/2株
たまねぎ…1/2個
A すし酢…大さじ4
オリーブオイル…大さじ2
ハーブソルト…1つまみ

作り方

1. トマト、蒸しタコは5mm程度にスライスする。
2. ブロッコリーは小房にわけて茹で、たまねぎは薄切りにする。
3. Aを合わせ①、②を漬け込み、冷蔵庫で1時間程度ねかす。

材料(4人分)

手羽元…8本
塩、こしょう…適量
米粉…大さじ2
たまねぎ…1個
にんじん…1本
しめじ…1パック
水煮大豆…100g
トマトの水煮缶…1缶(400g)
コンソメ…2個

作り方

1. 手羽元は塩、こしょうをして米粉をまぶす。野菜は食べやすい大きさに切っておく。
2. 炊飯器の内釜に①、水煮大豆、トマトの水煮缶、コンソメを入れ全体をなじませ、炊飯モードで炊く。
3. 炊き上がったら、塩、こしょうで味を調え、全体を混ぜ合わせる。

炊飯器でつくる! 手羽元のトマト煮

大垣市 ももちゃんさん
参考調理時間:10分(加熱時間を除く)
【1人あたり308kcal】



これを
使えます!
CO-OP
イタリア産
カットトマト
300g
本体価格 118円
税込価格 127円



ももちゃんさんの
おすすめコメント
手羽元の軟骨まで柔ら
かくなり美味しく、何よ
りほったらかしで完成
なのですごく楽です!

材料(4人分)

トマト…大4個
たまねぎ…1個
ズッキーニ…1本
なす…1本
サラダ油…大さじ1
鶏ももひき肉…200g
オクラ…8本
ししとう…8本
カレールー…4皿分

作り方

1. トマト、たまねぎはそれぞれみじん切りにし、ズッキーニ、なすは食べやすい大きさに切る。
2. 厚手の鍋にサラダ油を熱し、たまねぎ、鶏ももひき肉を入れ、たまねぎがしんなりするまで炒め、トマト以外の野菜もすべて入れ火が通るまで炒める。
3. ②にトマトを入れ、ふたをして弱火で10分程度煮込む。
4. 一旦、火を止めカレールーを入れ溶かし、再度火にかけ中火でとろみができるまで煮込む。

トマトのカレー

飛騨市 あさがおさん
参考調理時間:30分
【1人あたり302kcal】

これを
使えます!
CO-OP
CO&コスモ直火焼
カレールー増量(中辛)
170g+52g
本体価格 290円
税込価格 313円



あさがおさんの おすすめコメント

トマトは冷凍しています。
調理前、半解凍すれば皮
が簡単に剥けるのでパス
タにもぴったりです。

POINT
ズッキーニ、オクラ、ししとうは、
煮込まずにカレーに添えても
OK。彩りがきれいになります。

