

最優秀賞作品



名前 柳 実那 さん

学校名・学年 泉が丘中学校・2年

食べた時に、皮が口に残らないよう、トマトは皮をむいてから使ってください。チーズが冷めないうちにお召し上がりください。

【料理名】 大葉香る肉巻きトマトチーズがけ

【材料（2人分）】

トマト・・・・・・・・・・中1個
 豚バラ肉・・・・・・・・・・6枚
 大葉・・・・・・・・・・4枚
 にんにく（みじん切り）・・1片
 塩・・・・・・・・・・少々
 こしょう・・・・・・・・・・少々
 チーズ・・・・・・・・・・40g
 牛乳・・・・・・・・・・50ml
 薄力粉・・・・・・・・・・小さじ1/2
 米油・・・・・・・・・・小さじ1/2



【作り方】

- ① トマトはへたを取り、反対側の部分に浅く十字に切れ込みを入れる。
- ② 鍋に湯をわかし、おたまにトマトをのせ、湯に20秒程つけ、切れ目から皮がめくれてきたら取り出し、水をはったボールに入れ、皮をむく。
- ③ トマトをくし形に6等分し、大葉3枚を縦半分に切る。
- ④ 豚バラ肉に半分に切った大葉を乗せ、トマトに巻きつけて、塩、こしょうをふる。
- ⑤ 熱したフライパンに米油を入れ、香りがつくまで、にんにくを炒める。
- ⑥ ⑤に④を入れ、焼き目がつくまで弱火で焼く。
- ⑦ 耐熱容器に牛乳とふるった薄力粉を入れて混ぜ、電子レンジでラップをせず、600wで1分ほど加熱する。
- ⑧ ⑦にチーズを加えて混ぜ、電子レンジでラップをせず600wでさらに1分ほど加熱し、チーズが溶けたら混ぜる。
- ⑨ ⑧を⑥にかけ、千切りした大葉（1枚分）をふりかける。

優 秀 賞 作 品



名前 大井 天 さん

学校名・学年 豊郷中学校・3年

トマトの酸味を和らげるために、はちみつを加えました。トマトのしょうがソースを豚肉にたっぷり絡めて食べてください。

【料理名】 疲労回復！ トントマしょうが焼き

【材料（2人分）】

豚ロース肉・・・6枚
塩・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々
片栗粉・・・・・・・・大さじ1
トマト・・・・・・・・中2個
しょうが・・・・・・・・1片
醤油・・・・・・・・大さじ2
酒・・・・・・・・大さじ2
みりん・・・・・・・・大さじ2
はちみつ・・・・・・・・小さじ1
サラダ油・・・・・・・・大さじ1
キャベツ・・・・・・・・2枚



【作り方】

- ① 豚ロース肉に切り目を入れて筋切りし、塩こしょうをして片栗粉をまぶす。
- ② トマトを角切りし、しょうがをすりおろして醤油、酒、みりん、はちみつの調味液と混ぜ合わせて、たれを作る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、中火で豚ロース肉を焼き、一度取り出す。
- ④ フライパンに②を入れて中火にかけ、煮詰まったら、①の豚ロース肉をフライパンに戻す。
- ⑤ たれが絡んで、とろみがついたら皿に盛り、キャベツの千切りをそえる。

優 秀 賞 作 品



名前 小野寺 莉愛 さん

学校名・学年 瑞穂野中学校・3年

コクが出るように、ケチャップに味噌と醤油を加えました。パスタに合わせるなどのアレンジもできます。

【料理名】 栄養満点！もぐもぐ！美味しい！トマト炒め！

【材料（2人分）】

トマト・・・・・・・・中2個
 玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
 ナス・・・・・・・・1本
 鶏むねひき肉・・・・140g
 にんにく（チューブ）小さじ3
 塩・・・・・・・・少々
 こしょう・・・・・・・・少々
 ケチャップ・・・・大さじ1と1/2
 味噌・・・・・・・・大さじ1
 醤油・・・・・・・・大さじ1
 料理酒・・・・・・・・大さじ2
 パセリ（お好み）・・・少々
 サラダ油・・・・・・・・適量



【作り方】

- ① トマトはざく切り、玉ねぎは角切りにする。ナスは乱切りにし、アクを抜くために水にさらしておく。
- ② フライパンにサラダ油を入れ、鶏ひき肉、料理酒、にんにく（チューブ）、塩、こしょうの順に入れ、全体に火が通るまで中火で炒める。
- ③ 火が通ったら、トマトと玉ねぎを入れて軽く炒める。ケチャップ、味噌、醤油を入れて炒め、全体がしんなりするまで、蓋をして弱火で蒸す。その間に、ナスを水から取り出しておく。
- ④ 全体がしんなりしたらナスを入れ、全体に絡ませる。ナスがしんなりと火が通るまで蓋をして蒸す。
- ⑤ ナスに火が通ったら、お皿に盛り、パセリをかける。

審査員特別賞作品



名前 大島 隆矢 さん

油揚げにひき肉をつめたボリューム満点の料理です。トマトが口いっぱい広がります。

学校名・学年 横川西小学校・3年

【料理名】 ジューシー！油揚げのトマト肉詰め

【材料（2人分）】

油揚げ・・・・・・・・・・3枚
 豚ひき肉・・・・・・・・・・150g
 トマト・・・・・・・・・・中1個
 かつおぶし・・・・・・・・大さじ1
 とろけるチーズ・・・・・・・・大さじ1
 醤油・・・・・・・・・・大さじ1
 にんにく(すりおろし)・・1片
 醤油(仕上げ用)・・・・・・・・小さじ1



【作り方】

- ① 油揚げを半分にする。
- ② トマトをサイコロ状に切る。
- ③ 豚ひき肉、トマト、かつおぶし、とろけるチーズ、すりおろしにんにく、醤油をよく混ぜる。
- ④ ③を油揚げに詰める。
- ⑤ フライパンに④を並べ、蓋をして弱火で両面4分ずつ蒸し焼きにする。
- ⑥ 中まで火が通ったことを確認したら、最後に醤油をひとまわしして香りをつける。

佳 作 作 品



名前 小田 瑛翔 さん

学校名・学年 峰小学校・6年

素材のうま味が生かせるよう、トマトの分量を工夫しました。ねぎの青い部分を使い、いれどり良く仕上げました。

【料理名】 激ウマ！！トマト麻婆豆腐

【材料（2人分）】

豚ひき肉・・・200g
 トマト・・・中2個
 長ネギ・・・1/2本
 豆腐（きぬ）・・・300g
 しょうが（みじん切り）・・・1片（15g）
 にんにく（チューブ）・・・3cm
 めんつゆ（3倍濃縮）・・・大さじ3
 醤油・・・大さじ1/2
 味噌・・・大さじ1/2
 豆板醤・・・小さじ1/2
 ごま油・・・大さじ1/2
 片栗粉・・・小さじ2
 水（水溶き片栗粉用）・・・小さじ4



【作り方】

- ① トマトを1.5 cm 角に切る。ネギの白い部分は2 cm 幅、青い部分はみじん切りにする。豆腐の水分をよく切っておく。
- ② フライパンに、ごま油を熱し、にんにく、しょうがを香りが立つまで炒めたあと、豚ひき肉、ネギを加え、肉の表面の色が変わるまで炒める。
- ③ ②にめんつゆ、醤油、味噌を入れよく混ぜる。さらにトマト、豆板醤を順に加え煮立たせる。
- ④ 約5分煮て、豆腐を加える。豆腐を少し崩しながら約2分煮る。
- ⑤ 弱火にして水溶き片栗粉を加え、とろみが付いたら完成。

佳 作 作 品



名前 仁平 隼弥 さん

学校名・学年 ゆいの杜小学校・6年

見た目を華やかにするために、枝豆とコーンを入れました。少し濃いめの味付けで、ごはんが進みます。

【料理名】 ごはんが進む！枝豆とコーンのトマト丼

【材料（2人分）】

トマト・・・・・・・・中玉2個
鶏ひき肉・・・・・・・・150g
玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
むき枝豆・・・・・・・・10g
コーン・・・・・・・・20g
★ケチャップ・・・・・・・・大さじ1と1/2
★中濃ソース・・・・・・・・大さじ1と1/2
★粉チーズ・・・・・・・・大さじ1/2
塩・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々
サラダ油・・・・・・・・小さじ1



【作り方】

- ① トマトはさいの目切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、鶏ひき肉を中火で炒める。
- ③ 鶏ひき肉に火が通ったら、玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- ④ トマトを入れて水分がなくなるまで炒め、★の調味料を入れる。
- ⑤ 枝豆とコーンを入れてさっと混ぜ、塩とこしょうで味をととのえる。
- ⑥ ご飯と一緒に皿に盛りつける。

佳 作 作 品



名前 関川 柚香 さん

学校名・学年 作新学院中部部・2年

ソースが濃厚になるよう、煮詰める時間がポイントです！柚子胡椒を加えることで、ごはんが進む味付けになります。

【料理名】 豚しゃぶの濃厚トマトソースがけ

【材料（2人分）】

トマト・・・・・・・・・・中1個
ナス・・・・・・・・・・30g
豚バラ肉しゃぶしゃぶ用・・200g
オリーブオイル・・・・・・・・大さじ1
めんつゆ（濃縮）・・・・・・・・大さじ1
柚子胡椒・・・・・・・・少々
青ネギ（きざみ）・・・・・・・・少々
塩・・・・・・・・・・小さじ1
酒・・・・・・・・・・大さじ2



【作り方】

- ① トマトは1.5 cmの角切りにする。ナスは1 cmの角切りにし、沸騰した湯に入れ2分間ゆでる。
- ② 鍋に湯を沸かし、沸騰したら塩と酒を加え、そこに豚バラ肉を入れ、サッとゆでる。
- ③ 豚バラ肉に火が通ったら、冷水に取って冷まし、水気をきる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、①のナス、トマトを順に加え、炒める。
- ⑤ ④にめんつゆ、柚子胡椒を加えて混ぜたら、別の容器に移し替えて、氷水で冷やす。
- ⑥ 茹でた豚肉に⑤をかけ、青ネギを散らす。

佳 作 作 品



グループ名 まな♡めいシスターズ

名前 長島 愛奈 さん
長島 芽愛 さん

学校名・学年 豊郷中学校・2年
豊郷中央小学校・5年

トマトが苦手な人でも食べられるように、味付けを工夫しました。ごはんのほかに中華めんやそうめんにも合います。

【料理名】 リコピンたっぷりジャ〜ライス

【材料（2人分）】

豚ひき肉 130 g
 トマト 200 g
 玉ねぎ 90 g
 長ねぎ 10 g
 干ししいたけ 3 g
 きゅうり 80 g
 むき枝豆 25 g
 にんにく（チューブ） . 5 g
 しょうが（チューブ） . 3 g
 ごま油 大さじ 1/2
 砂糖 小さじ 1
 ★鶏ガラスープの素 . . 大さじ 1/4
 ★味噌 20 g
 ★はちみつ 大さじ 1/2
 ★酒 大さじ 1
 ★みりん 大さじ 1/2
 ★オイスターソース . . 小さじ 1/2
 ★豆板醤 好みの量



【作り方】

- ① 水 50 cc に砂糖小さじ 1 を加えた中に、干ししいたけを入れ、電子レンジで 2 分加熱して戻し、みじん切りにする。（戻し汁は取っておく）
- ② トマトは 1.5 cm の角切りにし、1/3 量を別皿にとっておく。玉ねぎ、長ねぎはみじん切り、きゅうりは千切りにする。
- ③ ★の調味料を合わせたところに干ししいたけの戻し汁と水 50 cc を加え混ぜておく。
- ④ フライパンにごま油を入れ、長ネギ、にんにく、しょうが、豚ひき肉を入れて中火で炒める。肉の色が変わったら干ししいたけ、トマト 2/3 量、玉ねぎを加え炒める。
- ⑤ 玉ねぎに火が通ったら、③を入れ 10 分程度煮たあと、残り（1/3 量）のトマト、枝豆を加えてさらに火を通す。
- ⑥ ご飯の上に⑤をかけ、周りにキュウリを飾る。