

## 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、煮詰まつたら、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（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に広がります。

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、いろいろと工夫しました。

### 【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】

- トマトを1.5cm角に切る。ネギの白い部分は2cm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。
- 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。
- 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。
- 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。
- 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 作新学院中等部・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1.5cmの角切りにする。ナスは1cm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、長ねぎ、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。

