

最 優 秀 賞 作 品



【料理名】 タコライス風つつまないトマト餃子丼

【材料（2人分）】

トマト・・・・・・・・・・1個
 キャベツ・・・・・・・・・・1/6個
 ニラ・・・・・・・・・・1/2束
 しいたけ・・・・・・・・・・4個
 にんにく・・・・・・・・・・1かけ
 ショウガ・・・・・・・・・・1/8個
 豚ひき肉・・・・・・・・・・150g
 中華スープの素・・・・・・・・大さじ1
 オイスターソース・・・・・・・・大さじ1
 ご飯・・・・・・・・・・茶碗2杯
 レタス(敷く用)・・・・・・・・2枚
 サラダ油・・・・・・・・・・大さじ1
 塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
 コショウ・・・・・・・・・・ひとつまみ



【作り方】

- ① キャベツ, ニラ, しいたけ, にんにく, ショウガをみじん切りにする。
- ② トマトは縦に半分に切り, スプーンで中身をくり抜き, 中身の果肉部分とトロミ部分を細かく切る。
- ③ トマトの外側の果肉部分は, 1cm大のさいの目切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油をひき, 豚ひき肉を入れ, ①と②と③の半量をフライパンに入れる。
- ⑤ 中華スープの素, オイスターソースを入れ, 水分がなくなるまで中火で10分程度炒める。
- ⑥ 塩, コショウで味を調えて火を止める。③の半量を加え, 軽く混ぜる。
- ⑦ レタスを洗い水気を切り, ちぎっておく。
- ⑧ 皿にレタスを敷いて, ご飯を盛り, ⑥を上に乗せて完成。

優 秀 賞 作 品



【料理名】 ビタミンカラー！！夏にも負けない カラフルトマトソースうどん

【材料（2人分）】

トマト・・・・・・・・・・2個
 しいたけ（他のきのこでも可）
 ・・・・・・・・・・2個
 味噌・・・・・・・・・・小さじ1
 黒糖・・・・・・・・・・小さじ1/2
 塩・・・・・・・・・・適量
 オクラ・・・・・・・・・・4個
 ミニトマト（赤・黄）・・8個
 シーチキン（オイル漬）・1缶（4号缶）
 マヨネーズ・・・・・・・・適量
 うどん（冷凍）・・・・・・2袋
 めんつゆ3倍濃縮・・・・40g
 水・・・・・・・・・・80g
 野菜を茹でる用の水・・適量
 うどんを冷やすための氷水
 ・・・・・・・・・・適量



【作り方】

- ① トマトは湯むきして角切りにする。しいたけはみじん切りにする。
- ② フライパンに①のトマトとしいたけ、味噌、黒糖、塩を入れて水気がなくなるまで中火で加熱しトマトソースを作る。
- ③ 加熱している間に、オクラは塩でもみ、水で洗い流したあと、30秒ほど沸騰したお湯で茹で2cm幅に切る。
- ④ ③のオクラを茹でるときに、ミニトマトも一緒に鍋に入れて、湯むきし、半分に切る。
- ⑤ シーチキンの油を少し捨て、マヨネーズを適量加えて、混ぜる。
- ⑥ うどんは電子レンジで温め、氷水で冷やす。めんつゆ三倍濃縮と水を混ぜる。
- ⑦ 皿に、めんつゆ、うどん、トマトソース、シーチキン、ミニトマト、オクラの順で盛り付けて完成。

優 秀 賞 作 品



【料理名】 トマおこ（イタリア風お好み焼き）

【材料（2人分）】

トマト・・・・・・・・・・中玉2個
 キャベツ・・・・・・・・・・70g
 葉ねぎ・・・・・・・・・・10g
 にんにく・・・・・・・・・・1かけ
 オリーブオイル・・・・・・・・大さじ1
 塩・・・・・・・・・・少々
 こしょう・・・・・・・・・・少々
 お好み焼き粉・・・・・・・・100g
 卵・・・・・・・・・・1個
 水・・・・・・・・・・120ml
 とろけるチーズ・・・・・・・・30g
 豚バラ肉・・・・・・・・・・80g
 マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ1
 粉チーズ・・・・・・・・・・少々



【作り方】

- ① トマトは1cm位の角切り，キャベツは千切り，葉ねぎは小口切り，にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンに半量のオリーブオイルをひき，にんにくを炒め，香りが立ったらトマトの半量を炒める。3分ほど炒め塩，こしょうをして味を調えトマトソースを作る。
- ③ ボウルにお好み焼き粉，水，卵を入れてよく混ぜ，残り半量のトマト，キャベツ，とろけるチーズを入れて生地を作る。
- ④ フライパンに残り半量のオリーブオイルをひき，③の生地を流し入れて広げ，豚バラ肉を生地の上にのせる。
- ⑤ 焼き目がついたら裏返して，さらに豚バラ肉の焼き目がつくまで数分焼く。
- ⑥ 全体に火が通ったら皿に移し，トマトソース，マヨネーズをかけ，粉チーズをふり，葉ねぎを乗せて完成。

審査員特別賞作品



【料理名】 トマトと高野豆腐のオープンサンド

【材料（2人分）】

トマト(中玉) 1 個
 高野豆腐 2 枚(約 3 2 g)
 玉ねぎ 1 / 4 個
 人参 1 / 4 本
 ピーマン 1 個
 食パン 2 枚
 ☆しょうゆ 小さじ 2
 ☆みりん 小さじ 2
 ☆砂糖 小さじ 2
 ☆顆粒だし 小さじ 1 / 2
 水 大さじ 3
 サラダ油 小さじ 1

【作り方】

- ① 高野豆腐は水で戻し，一口大に切る。
- ② トマトは 1 cm 角に切り，玉ねぎは薄切り，人参は千切り，ピーマンは細切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をひき，中火で玉ねぎ，人参，ピーマンを炒める。
- ④ 野菜がしんなりしてきたら高野豆腐，トマト，☆の調味料，水を加えて煮る。
- ⑤ 煮汁が少なくなったら火を止める。
- ⑥ パンを焼き目がつくまで焼く。
- ⑦ パンの上に④の具材を乗せて完成。



佳 作 作 品



【料理名】 おうちでかんたん！トマナットースト

【材料（2人分）】

トマト・・・・・・・・・・1個
食パン・・・・・・・・・・2枚
ひきわり納豆・・・・・・・・1パック
とろけるチーズ(スライス)
・・・・・・・・・・2枚
めんつゆ(濃縮タイプ)
・・・・・・・・・・大さじ1
パセリ
・・・・・・・・・・6振りくらい

【作り方】

- ① トマトを輪切りにする。
- ② ひきわり納豆にめんつゆを和えて混ぜる。
- ③ ②を食パンに乗せる。
- ④ ③の上にトマトを乗せる。
- ⑤ 1番上にとろけるチーズを乗せてパセリをかける。
- ⑥ グリルで約15分焼いて完成。(予熱なしの場合)。

※予熱ありの場合は、グリルで約10分弱焼く。



佳 作 作 品



【料理名】 トマトと大葉のサッパリチャーハン

【材料（2人分）】

トマト・・・・・・・・・・1個
ハム・・・・・・・・・・2枚
大葉・・・・・・・・・・1枚
卵・・・・・・・・・・2個
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・少々
オリーブオイル・・・・・・・・大さじ1
ご飯(温かいもの)・・・・茶碗2杯分
鶏ガラスープの素・・・・大さじ1
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1



【作り方】

- ① トマトとハムを1cm角に切る。
- ② 大葉を千切りする。
- ③ 卵を割って溶いた後に塩，こしょうを入れて混ぜる。
- ④ フライパンを中火に温めてオリーブオイルをひく。
- ⑤ ③を入れて，軽く木べらで混ぜたら，ご飯を加え，混ぜる。
- ⑥ ①のハム全量とトマト半分を入れる。
- ⑦ 鶏ガラスープの素，しょうゆを入れてよく混ぜる。
- ⑧ 火を強火にして残りの半分量のトマトを入れよく炒める。
- ⑨ 皿に盛り付け，②の大葉を乗せて完成。

佳 作 作 品



【料理名】BLT(ベーコン・レタス・トマト)ガーリックライス

【材料（2人分）】

トマト・・・・・・・・・・1個
ベーコン・・・・・・・・・・30g程度
バター・・・・・・・・・・10g
しょうゆ・・・・・・・・・・小さじ1/2
ご飯(温かいもの)・・300g
☆中華調味料(粉末)・・小さじ1/2
☆塩・・・・・・・・・・小さじ1/4程度
☆ブラックペッパー
・・・・・・・・・・小さじ1/4程度
レタス・・・・・・・・・・30g程度
オリーブオイル・・・・・大さじ1
にんにく(チューブ)・・・・・小さじ1
ブラックペッパー・・・・・適量
乾燥パセリ・・・・・・・・適量



【作り方】

- ① トマトは洗い、ヘタを取り1cm角に切る。
- ② レタスは洗い、適当な大きさにちぎる。
- ③ キッチンペーパーでトマトとレタスの水分をよく取る。
- ④ ベーコンは2cm角に切る。
- ⑤ フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを入れてから弱火で熱する。
- ⑥ にんにくの香りが立ったら、切ったトマト、ベーコン、バター、しょうゆを入れ、中火でよく炒める。
- ⑦ ⑥にごはんと☆の調味料を入れ、かき混ぜながら強火で炒める。
- ⑧ 全体がざっくり混ざったら、レタスを入れて強火で炒める。
- ⑨ ご飯に少し焦げ目がつき、レタスがしんなりしてきたら皿に盛り付け、ブラックペッパーと乾燥パセリを振りかけて完成。

佳 作 作 品



【料理名】 トマトとしらすのうどんグラタン

【材料（2人分）】

トマト・・・・・・・・・・1個
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
ゆでうどん・・・・・・・・1袋(180g)
しらす・・・・・・・・・・40g
☆牛乳・・・・・・・・・・200ml
☆水・・・・・・・・・・60ml
☆薄力粉・・・・・・・・・・大さじ1.5
バター・・・・・・・・・・小さじ2
にんにく(チューブ)・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・適量
チーズ・・・・・・・・・・30g
大葉・・・・・・・・・・3枚



【作り方】

- ① トマトは1cm角に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ② うどんは一口サイズに包丁で切る。
- ③ ②を電子レンジ(600w)で1分～1分半加熱する。
- ④ フライパンを熱し、バター小さじ1を入れ、玉ねぎを炒める。(塩少々振る)
- ⑤ ボウルに☆を入れ粉っぽさがなくなるまでしっかり混ぜる。
- ⑥ ④に残りの小さじ1のバターを入れ、⑤を入れる。焦がさないようにとろみがつくまで混ぜながら火を通す。
- ⑦ とろみがついたらにんにくを入れ、味が均一になるまでよく混ぜる。
- ⑧ ⑦に②のうどんを入れ、塩で味を調える。
- ⑨ ⑧にしらすを入れ、混ぜる。
- ⑩ ⑨にトマトを入れ軽く混ぜ、グラタン皿に入れる。
- ⑪ チーズを乗せ、焦げ目がつくまでトースターで焼く。
- ⑫ 千切りにした大葉を乗せて完成。