

最 優 秀 賞 作 品



【料理名】誰でも食べられるあまーいトマトスープ

★130周年バージョン★

【材料（2人分）】

トマト・・・・・・・・・・2個
 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
 コーン缶詰・・・・・・・・10g
 大豆水煮・・・・・・・・・・20粒
 ベーコン・・・・・・・・・・30g
 塩・・・・・・・・・・小さじ1/3
 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2/3
 コンソメ固形・・・・・・・・1個（5g）
 クルトン・・・・・・・・・・約10個
 乾燥パセリ・・・・・・・・少々
 オリーブオイル・・・・・・・・少々
 水・・・・・・・・・・360ml

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄く切り，ベーコンは1cm幅に切る。
- ② トマトを熱湯に入れてから冷水につけて皮をむく（湯むきする）。
- ③ トマトをざく切りにし，ビニール袋に入れて，130回を目指して手でもみつぶす。
- ④ 鍋にオリーブオイルをひき，玉ねぎとベーコンを弱火から中火で良く炒める。しんなりしたら③のトマトを入れてよく炒める。
- ⑤ 水，コンソメ，砂糖，塩，コーン，大豆を入れて煮込む。途中であくをとる。
- ⑥ 皿に盛りつけて，クルトンとパセリを飾って完成。



優 秀 賞 作 品



【料理名】 カレー風味の焼きトマトスープ

【材料（2人分）】

トマト・・・・・・・・・・1個
 コンソメ（顆粒）・・・・小さじ2
 水・・・・・・・・・・400ml
 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
 ウインナー・・・・・・・・・・2本
 シュレッドチーズ・・・・・・・・20g
 バター・・・・・・・・・・5g
 カレー粉・・・・・・・・・・適量
 パセリ・・・・・・・・・・適量

【作り方】

- ① トマトの真ん中付近を厚さ2mm程度の薄さで2枚切り，その他の部分は1cm角のダイス状にカットする。
- ② 薄く切ったトマトはアルミシートにのせ，オーブントースターで10分焼く。
- ③ 玉ねぎは薄くスライス，ウインナーは3mmの幅に切り，熱したフライパンにバターを溶かし，一緒に中火で炒める。※ 焦がさないように注意する。
- ④ 玉ねぎがほんのり茶色になったら，ダイス状にカットしたトマトを入れ，一緒に中火で炒める。
- ⑤ 鍋に水を入れ，沸騰したらコンソメを溶かし，スープを作り，④で炒めたトマトと玉ねぎ，ウインナーを入れる。もう一度沸騰したら火を止め，カレー粉をひとつまみ入れる。
- ⑥ 耐熱スープ皿に盛りつけ。②のトースターで焼いたトマトを浮かべ，その上にシュレッドチーズをのせて再びオーブントースターで5分加熱する。
- ⑦ チーズが程よく溶けたら，パセリをかけて完成。



優 秀 賞 作 品

【料理名】 リコピンたっぷりがミソのトマトクリームチャウダー

【材料（2人分）】

トマト・・・・・・・・・・1個
 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
 ジャガイモ・・・・・・・・1個
 アサリの水煮缶・・・・50g
 ベーコン・・・・・・・・・・2枚
 水・・・・・・・・・・100ml
 牛乳・・・・・・・・・・100ml
 加塩バター・・・・・・・・5g
 味噌・・・・・・・・・・小さじ2
 コンソメ固形・・・・1/2個（2.5g）
 オリーブオイル・・・・小さじ1
 中華スープの素・・・・小さじ1/2
 塩コショウ・・・・・・・・少々
 乾燥パセリ・・・・・・・・少々

【作り方】

- ① トマトのヘタをとり、じゃがいもの皮をむき、それぞれ1cm程の大きさにさいの目切りにする。玉ねぎはみじん切りにし、ベーコンは5mmの幅に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルをひき、①で切った具材を中火で炒める。玉ねぎが透明になったら水とアサリを加える。
- ③ コンソメと中華スープの素を加え、中火で5分煮てじゃがいものに火が通ったら火を止めて、味噌を加えて溶かし、牛乳とバターを加える。
- ④ 沸騰しない程度に弱火で温めて牛乳とバターが全体になじんだら火を止める。
- ⑤ 塩コショウを加え、味をととのえたら器に盛り付け、パセリを加えて完成。



審査員特別賞作品



【料理名】食品ロスゼロ！

旨み染み込むトマニラ中華風春雨スープ

【材料（2人分）】

トマト・・・・・・・・・・1個
 ニラ・・・・・・・・・・10本
 ウインナー・・・・・・・・2本
 エリンギ・・・・・・・・1/2本
 しめじ・・・・・・・・・・1/4房
 春雨・・・・・・・・・・8g
 卵・・・・・・・・・・1個
 水・・・・・・・・・・400ml
 鶏ガラスープの素・・・・小さじ2
 醤油・・・・・・・・・・小さじ1
 ごま油・・・・・・・・・・小さじ1
 すりおろしにんにく・・・・2cm
 すりおろし生姜・・・・2cm

【作り方】

- ① ニラは2cm幅に切り、ウインナーは1cmの輪切り、エリンギは短冊切りにする。しめじは一口大に切り、卵も溶いておく。
- ② トマトは湯むきし、むいた皮はキッチンペーパーで水分をよく拭き取る。湯むきしたトマトは一口大に切る。
- ③ オーブンシートを敷いた耐熱皿の上に、トマトの剥いた皮が重ならないよう広げ、ラップをかけずに600Wで2分20秒加熱する。
- ④ トマトの剥いた皮がパリパリになったら、手で小さくちぎる。
- ⑤ 鍋にごま油、にんにく、生姜、ウインナーを入れ、中火で炒め、2分ほど経ったら、一口大に切ったトマトとしめじ、エリンギを加える。
- ⑥ トマトが少し崩れるくらいまで炒めたら、水、鶏ガラスープの素、春雨を加える。沸騰したら弱火で2分煮る。
- ⑦ 醤油を入れ、2cmの幅に切ったニラを入れる。ひと煮立ちしたら、溶いた卵を入れ、火を止める。④のトマトの皮をちらして完成。



佳 作 作 品



【料理名】 トマトともずくのネバネバスープ

【材料（2人分）】

トマト・・・・・・・・・・1個
オクラ・・・・・・・・・・2本
もずく酢・・・・・・・・・・60g
卵・・・・・・・・・・1個
水・・・・・・・・・・400ml
中華だしの素（顆粒）・・大さじ1

【作り方】

- ① トマトは1口サイズ，オクラは小口切りにする。
- ② 卵を溶く。
- ③ 沸騰したお湯にトマトとオクラを入れて，小さく泡立ってきたら，もずく酢を入れる。
- ④ 再度，小さく泡立ったら，溶いた卵を入れる。
- ⑤ 中華だしの素を入れて完成。



佳 作 作 品



【料理名】

和風ガンボスープ

【材料（2人分）】

トマト・・・・・・・・・・1個
オクラ・・・・・・・・・・2本
ソーセージ・・・・・・・・2本
ねぎ・・・・・・・・・・10cm
卵・・・・・・・・・・1個
冷凍シーフードミックス・・60g
水・・・・・・・・・・300ml
和風顆粒だしの素・・・・小さじ1
酒・・・・・・・・・・大さじ1/2
醤油・・・・・・・・・・大さじ1/2

【作り方】

- ① 冷凍シーフードミックスを解凍する。ねぎとソーセージを薄切りにする。トマトを1～2cmの角切りにする。オクラを板ずりし、薄切りにする。卵を溶いておく。
- ② 鍋に水、和風顆粒だし、酒、醤油を入れる。解凍したシーフードミックス、ねぎ、ソーセージを入れて強火をかける。
- ③ 沸騰してきたら、オクラを入れて1分待つ。
- ④ トマトを入れて、1分待つ。
- ⑤ 溶いた卵を入れて軽く混ぜ、卵が固まったら完成。



佳 作 作 品



【料理名】 焼トマ グラタンスープ

【材料（2人分）】

トマト・・・・・・・・・・1個
 オリーブオイル・・・・大さじ1/2
 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個
 バター・・・・・・・・・・5g
 牛乳・・・・・・・・・・200ml
 コンソメ(顆粒)・・・・小さじ1/2
 塩・・・・・・・・・・適宜
 コショウ・・・・・・・・適宜
 シュレッドチーズ・・・・40g
 パン粉・・・・・・・・・・少々
 ブラックペッパー・・・・適宜



【作り方】

- ① トマトを半月切りし，耐熱皿に並べ，オリーブオイルを回しかけ，塩を振る。オーブントースターで15～18分焼く。
- ② 玉ねぎをうす切りにする。
- ③ 鍋にバターを入れて弱火～中火にかける。バターが溶けたら，玉ねぎを炒め，火が通ったら牛乳を入れて温める。
- ④ ③にコンソメを入れ，塩とコショウで味を調える。
- ⑤ 焼いたトマトをスープに入れて温め，スープとなじませる。
- ⑥ 耐熱容器に入れ，パン粉とシュレッドチーズをのせ，オーブントースターで5～7分程，色が付くまで焼く
- ⑦ お好みで，シュレッドチーズの上にブラックペッパーを挽いて完成。

佳 作 作 品



【料理名】 お野菜たくさん！実はトマト入りポトフ

【材料（2人分）】

トマト・・・・・・・・・・1個
 キャベツ・・・・・・・・・・2枚
 玉ねぎ・・・・・・・・・・1/4個
 ジャがいも・・・・・・・・1/4個
 にんじん・・・・・・・・・・1/4本
 厚切りベーコン・・・・60g
 オリーブオイル・・・・大さじ1
 コンソメ（顆粒）・・・・小さじ1・1/2
 水・・・・・・・・・・・・400ml
 ブラックペッパー・・・・少々

【作り方】

- ① トマトはヘタを取り、乱切りにする。キャベツは一口大にちぎる。玉ねぎはくし切り、にんじんは短冊切り、じゃがいもは乱切りにする。厚切りベーコンは棒状に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルを分量の半分ひき、ヘラなどでトマトを押さえつけるようにして炒める。
- ③ トマトの水分が抜けてきたら、にんじん、じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、厚切りベーコンを加えて、残りのオリーブオイルを加えてさらに炒める。
- ④ 水とコンソメを入れ、弱火で15分ほど煮込む。
- ⑤ お皿にスープを盛り付けて、ブラックペッパーを振りかけたら完成。

