

がんもどきのトマトソース含め煮



【材料】二人分

- がんもどき 2個
- えのき茸 1/2房
- 大葉 適宜
- トマト塩糀 100ml
- 醤油 小さじ1
- みりん 大さじ1

【作り方】

[1]

水と＜トマト塩糀＞を 1:1 に混ぜ合わせる

[2]

みりん大さじ1を加え、熱し、がんもどきとえのき茸を加えて煮詰める

[3]

仕上げに醤油を小さじ1加える

[4]

皿に盛り付け、大葉の千切りをのせて完成

トマト豆乳鍋



【材料】 二人分

- 豆腐 200ml
- しめじ 1/2 房
- ほうれん草 1/2 束
- 鶏肉団子 お好み
- 豚しゃぶ用肉 お好み
- トマト塩糍 200ml
- 豆乳 200ml

【作り方】

[1]

<トマト塩糍>と豆乳を鍋に入れ混ぜる

[2]

鶏肉団子、豚しゃぶ用肉を入れて、赤みがなくなるまで火を通す

[3]

豆腐、しめじ、ほうれん草を入れて煮る

全体に火が通ったら、器に盛り付けて完成

冷奴のたらこソースかけ



【材料】二人分

- 豆腐 1丁
- 大葉 適宜
- たらこ 1腹
- トマト塩糀 100ml

【作り方】

[1]

豆腐を半分に切って、皿にのせる

[2]

<トマト塩糀>100ml に対して、皮を取り除いた たらこ 1腹をあえる

[3]

豆腐に[2]をかけ、大葉の千切りをのせて完成

豚しゃぶの蜜柑風味ソースかけ



【材料】 二人分

- 豚しゃぶ 200g
- ベビーリーフ 1パック
- 緑茶ティーパック 1個
- トマト塩糀 100ml
- 蜜柑の搾り汁 適宜

【作り方】

[1]

沸騰した湯に緑茶ティーパックを入れる（肉の臭み抜きのため）
湯が緑茶色になったら、豚しゃぶ肉を茹でる

[2]

<トマト塩糀>100ml に蜜柑の搾り汁を適量加えてソースをつくる

[3]

皿にベビーリーフをしき、茹でた豚しゃぶ肉をのせ、ソースをかけて完成

豚トマト丼



【材料】 二人分

- 豚肉の薄切り 100g
- ぶなしめじ 1/2 房
- たまねぎ 1/2 個
- 卵 2 個
- トマト塩糀 150ml
- 醤油 大さじ 2
- みりん 大さじ 1
- 焼き海苔 適宜
- ご飯 2 杯

【作り方】

[1]

鍋に豚肉、ぶなしめじ、たまねぎを入れて軽く火を通す
<トマト塩糀>、醤油、みりんを入れて煮る

[2]

たまねぎがやわらかくなったら火を止め、といた卵を入れて蓋を
する

(卵でとじる方法はお好みで)

[3]

ご飯を入れた丼に、鍋の具卵をのせる
細かく切った焼き海苔をのせて完成

鶏肉の蒸し焼き



【材料】 二人分

- 鶏胸肉 300g
- えのき茸 1束
- 酒 少々
- トマト塩糎 大さじ2
- 大葉 2枚

【作り方】

[1]

鶏胸肉に＜トマト塩糎＞をぬり、半日から一日漬け込む
(時間がない場合は長時間漬け込まなくてもOK)

[2]

漬け込んだ鶏胸肉に酒を少々ふり、蒸し焼きにする

[3]

つけ合わせに、えのきを小分けにしてフライパンで焼く
(鶏胸肉を蒸し焼きにする時に一緒に焼いてもOK)

[4]

皿に盛り付け、大葉の千切りをのせて完成

(この時、お好みで＜トマト塩糎＞をソースとして追加してもOK)

蒸し野菜の蜜柑風味ソースかけ



【材料】 二人分

- 人参 1/2 本
- ブロッコリー 1/2 房
- エリンギ 1 本
- トマト塩糀 100ml
- 蜜柑の搾り汁 1/2 個分

【作り方】

[1]

人参、ブロッコリー、エリンギを下処理する

人参は短冊切り、ブロッコリーは小房に分け、エリンギは4等分に切る

[2]

蒸し器で7、8分蒸す

[3]

<トマト塩糀>に蜜柑の搾り汁を混ぜてソースをつくる

[4]

蒸し終えた野菜を皿に盛り付け、ソースをかけて完成

トマトプレッツェル



【材料】 二人分

- 薄力粉 100g
- トマト塩糀 60ml
- ごま油 大さじ 1/2
- ごま 大さじ 1

【作り方】

- [1]
ボウルに薄力粉、<トマト塩糀>、ごま油を入れてよく混ぜ合わせる
- [2]
まとまったら、冷蔵庫で 10 分休ませる
- [3]
冷蔵庫から取り出し、5mm の厚さになるよう生地を伸ばす
細長くなるよう 5mm 幅に切り分け、ごまをまぶし、生地をねじる
- [4]
200℃で 10 分、180℃で 5 分焼く
粗熱がとれたら完成

ブイヤベース トマト塩糀仕立て



【材料】 四人分

- 殻つきアサリ 1パック
- 有頭エビ 4尾
- 白身魚の切り身 2切
- ヤリイカ 1パイ
- ニンニク 1片
- 玉ねぎ 中1個
- にんじん 中1/2本
- セロリ 1本
- オリーブオイル 大さじ1~1.5
- サフラン 小さじ1
- 水 300cc~400cc
- トマト塩糀 320g
- 白ワイン 100cc
- ローリエ 1枚
- パセリのみじん切り

【作り方】

[1]

アサリはひたひたの塩水（3%程度）につけ砂出しをして、よく水洗いする

エビは殻の隙間から竹串等で背ワタを取り、よく水洗いをする

イカは内臓を取り除き、流水でよく洗い1.5~2cmの輪切りにする

サフランは水300cc~400cc（分量内）にひたしておく

[2]

白身魚を一口大に切る

ニンニク、玉ねぎ、にんじんをみじん切りにし、セロリは筋を取ってから同じくみじん切りにする

[3]

鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ、香りがするまで炒める

玉ねぎ、にんじん、セロリを加えてしんなりするまで炒める

更にエビ、イカ、白身魚、トマト塩糀、白ワイン、ローリエ、サフランを水ごと加える

最初は中火、徐々に弱火にして20分ほど煮る

[4]

鍋にアサリを加え、蓋をして弱火で7~8分加熱し、貝がひらいたら鍋の火を止め、盛り付ける

皿に刻みパセリをのせて完成

蕪のポタージュ



【材料】 二人分

- 白ねぎ 1/2 本
- 蕪 3 個
- トマト塩糶 大さじ 2
- バター 50g

【作り方】

[1]

鍋に白ねぎと蕪を加え、バターで炒める
火が通ったら、水（分量外）を加えて煮る

[2]

具が柔らかくなったら、粗熱をとり、ミキサーにかける

[3]

<トマト塩糶>で味付けをしたら完成

スズキのムニエルソースかけ



【材料】 二人分

- スズキ 二切れ
- ほうれん草 1/2 束
- 白ねぎ 4cm
- トマト塩糎 大さじ3
- 小麦粉 大さじ1
- 塩胡椒 少々
- バター 50g

【作り方】

[1]

スズキに塩胡椒をし、小麦粉をまぶす
フライパンを熱し、バターを入れてスズキを焼く

[2]

ほうれん草とアーモンドを炒める
白ねぎを千切りにして白髪ねぎをつくる

[3]

スズキのムニエル、炒めたほうれん草とアーモンド、白髪葱を皿
にのせる

<トマト塩糎>をかけて完成

和風卵焼き ソースかけ



【材料】 二人分

- 鶏ひき肉 80g
- 人参 1/2 本
- にら 1/2 束
- 干し椎茸 30g
- トマト塩糀 大さじ 4
- 卵 4 個
- だし汁 100ml
- 醤油 大さじ 1
- 酒 大さじ 1
- 砂糖 大さじ 1
- みりん 大さじ 1

【作り方】

- [1]
フライパンにだし汁、醤油、酒、砂糖、みりんを入れ、混ぜる
- [2]
もどした干し椎茸、人参の千切り、鶏ひき肉をフライパンに加え火を通す
- [3]
3cm 程度に切ったにら、といた卵をフライパンに入れて、卵焼きをつくる
- [4]
卵焼きを皿にのせ、＜トマト塩糀＞をかけて完成

真鯛とヒラメのカルパッチョ



【材料】二人分

- 真鯛の縁側刺身 適量
- ヒラメの縁側刺身 適量
- 新たまねぎ 1/2 個
- にんにく 1片
- トマト塩糀 適宜
- イタリアンパセリ 1束
- 塩 少々
- オリーブオイル 適宜

【作り方】

[1]

真鯛、ヒラメの縁側にかるく塩をする
(水が出てきたら拭き取る)

[2]

旬の新たまねぎをスライスして皿にしく
たまねぎの上に刺身を並べ、みじん切りにしたにんにくをちらす

[3]

<トマト塩糀>を適量かけ、イタリアンパセリを飾る
オリーブオイルをかけて完成

ジャコとトマト塩糍の和風混ぜご飯



【材料】 四人分

- 米 2カップ
- ちりめんじゃこ(乾燥) 大さじ4
- トマト塩糍 大さじ8
- コンソメ 1/2個
- ごま油 小さじ1
- 醤油 小さじ1

【作り方】

- [1]
ごま油をちりめんじゃこにまぶす
- [2]
やや控えめに水(分量外)、コンソメ、醤油、ごま油をまぶしたジャコを入れて、米を炊く
- [3]
米が炊き上がったら粗熱をとり、温かいうちに<トマト塩糍>を加える
切るように混ぜ合わせ、器に盛り付けたら完成

じゃがいもとアボカドの炒め物



【材料】二人分

- じゃがいも 1個
- アボカド 1個
- トマト塩糀 大さじ3
- オリーブオイル 大さじ1
- にんにく 1片
- 胡椒 少々

【作り方】

[1]

拍子切りのじゃがいも、アボカド、スライスしたにんにくをオリーブオイルで炒める

[2]

<トマト塩糀>と胡椒で味付ける
皿に盛り付けたら完成

トマト塩糎パンのカナッペ



【材料】 二人分

A パンの材料

- 強力粉 300g
- ドライイースト 6g
- 砂糖 12g
- スキムミルク 6g
- トマト塩糎 150ml
- バター 15g

B カナッペの材料

- トマト塩糎 適宜
- 生ハム 適宜
- アボカド 適宜
- モッツァレラチーズ 適宜
- オリーブオイル 適宜
- バジル 適宜

【作り方】

[1]

強力粉、ドライイースト、砂糖、スキムミルク、＜トマト塩糎＞、バターをホームベーカリーに入れてパンを焼く

（ドライイーストは個別の専用口に入れるか、トマト塩糎にふれないように入れる）

[2]

焼きあがったパンは、粗熱がとれたら一口大に切る

オリーブオイルをぬり、生ハム、アボカド、チーズをのせる

＜トマト塩糎＞、バジルをのせる

炊き込みご飯（和風パエリア）



【材料】二人分

- 米 1カップ
- 冷凍シーフードミックス 1
カップ
- トマト塩糀 180ml
- 生姜 30g
- 醤油 大さじ2
- 酒 大さじ2
- 炒りゴマ 小さじ2
- 海苔 適宜

【作り方】

[1]

炊飯器に米、冷凍シーフードミックス、＜トマト塩糀＞、生姜、醤油、酒を加えて炊く

[2]

炊けたら、炒りゴマ、千切りした海苔をトッピングして完成

生野菜の冷製パスタ



【材料】 二人分

- パスタ 160g
- トマト 1個
- アボカド 1個
- モッツァレラチーズ 50g
- トマト塩糀 大さじ4

【作り方】

[1]

パスタを茹で、冷水にさらす

[2]

皿に盛ったパスタにトマト、アボカド、モッツァレラチーズをのせ、＜トマト塩糀＞をかけて完成

豚バラ・インゲン炒め



【材料】 二人分

- 豚バラ肉 200g
- インゲン 160g
- トマト塩糀 100ml

【作り方】

[1]

豚バラ肉とインゲンを茹でる

[2]

茹でた水を切ったら、＜トマト塩糀＞で和え、皿に盛り付けて完成

鱈フライのソースかけ



【材料】 二人分

- 鱈 2切れ
- じゃがいも 2個
- 小麦粉 大さじ2
- とき卵 1/2個
- パン粉 大さじ4
- トマト塩糀 大さじ4
- 塩胡椒 少々
- マヨネーズ 大さじ2
- 揚げ油 適宜

【作り方】

- [1] 鱈に塩胡椒をし、小麦粉をまぶしてとき卵にくぐらせ、パン粉をつけて油で揚げる
- [2] じゃがいもで粉ふき芋をつくり、添える
- [3] 皿に盛り付けた鱈フライと粉ふき芋にくトマト塩糀>、マヨネーズをかけて完成