



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 15

とよあけ健康21計画

豆乳トマト鍋

野菜1人
255g

★材料(1人分)★

◎	・トマト	80g(1個)
	・じゃがいも	70g
	・なす	60g
	・冷凍うどん	1/2玉
	・鶏肉	40g
	・しめじ	40g
	・とろけるチーズ	10g
	・水菜	5g
	・水	50cc
	・めんつゆ	50cc
	・豆乳	150cc
	・生クリーム	50cc
	・あらびきこしょう	少々
	・卵黄	1つ



★作り方★

- ①トマトはへたを取り、8等分に切れ目を入れる。
- ②じゃがいもは3等分し、下茹でするとよい。
- ③なすは3等分し、素揚げするとよい。
- ④1人用鍋に水とめんつゆを入れて火にかけ、鶏肉・しめじを入れしんなりさせる。
その後、◎の材料を入れ全体に火を通す。
- ⑤豆乳・生クリームを鍋に入れグツグツしてきたら、トマトの切れ目に卵黄をのせる。
- ⑥とろけるチーズ、水菜、あらびきこしょうをふりかけ完成。

【②市内飲食店部門 考案:精進料理 手打ちそば 瀧本店 さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 21

第2次 とよあけ健康21計画

スイートトマトサラダ

野菜1人
80g



★材料(2人分)★

・トマト	140g
<ドレッシング>	
・玉ねぎ	20g
・はちみつ	大さじ1
・酢	小さじ1
・塩	少々

★作り方★

- ① トマトは皮に浅く切れ目を入れて、5～6秒ほど熱湯にくぐらせる。
- ② 水を入れたボウルに入れて皮をむき、1cmの厚さに切る。
- ③ たまねぎはみじん切りにし、ドレッシングの材料を合わせる。
- ④ 器に②を盛り付け、③をかける。 ※好みでゆでた菜花などを添えてもよい。

【①個人部門 考案:JJさん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 36

第2期 とよあけ健康21計画

ミネストローネ

★材料(2人分)★

・にんじん	1/8本
・じゃがいも	1/2個
・キャベツ	1枚
・たまねぎ	1/4個
・マカロニ	30g
・トマト缶	1/2缶
・コンソメ(キューブ)	1個
・大豆	適量
・水	200ml



野菜1人
197g

★作り方★

- ①にんにくをオリーブオイルで炒める。
- ②マカロニは下茹でする。
- ③一口大に切った野菜をしっとりするまで炒める。
- ④トマト缶を加える。
- ⑤水とコンソメを加え、時々アクを取りながら7分煮込む。
- ⑥マカロニを加えてさらに煮込み、塩・こしょうで味を調える。

【①個人部門 考案:藤田保健衛生大学アセンブリ食生活】



トマたま



野菜1人
395g

★材料(2人分)★

- ・トマト 6個
- ・卵 2個
- ・にんにく 2かけ
- ・中華調味料 小さじ2
- ・ねぎ 20cm
- ・サラダ油(ごま油) 大さじ2

ここがポイント！

卵の固さはお好みで！火加減で調整するとよいですよ！

★作り方★

- ①フライパンに油を入れ、一口大に切ったトマトと、みじん切りにしたにんにくを炒める。
- ②卵を溶き、中華調味料を同時に①に入れ、混ぜ合わせる。
- ③皿に盛り付け、みじん切りのねぎをのせる。

【(1)個人部門 考案:まこちゃんさん】



夏野菜のコンソメ寄せ



野菜1人
200g

★材料(2人分)★

- ・コンソメスープの素 10g
- ・寒天の素 4g
- ・水 600ml
- ・トマト 300g
- ・かいわれ大根 適量
- ・ハム 2パック
- ・きゅうり 1本(100g)

★作り方★

- ①トマトは湯剥きしておく。
- ②きゅうりは輪切りにする。
- ③水に寒天とコンソメを入れ、2～3分沸騰させ、型に入れる。
(コンソメでなく、コンソメスープの素4本にすると、分量を気にせずできます。)
- ④寒天が少し冷えたらキュウリ、トマトを入れ固める。
- ⑤上にハムとかいわれ大根を入れ、完成。

【(1)個人部門 考案:愛知県立豊明高等学校 Franciumさん】



トマトとツナのマヨネーズ焼



野菜1人
100g

★材料(2人分)★

○ツナ缶	1/2缶
○トマト	200g
○マヨネーズ	大さじ1
○とろけるチーズ	適量
○塩・こしょう	少々
○だししょうゆ	少々
○バジル	少々

★作り方★

- ①トマトを1cm厚さの輪切りにし、耐熱容器に並べる。
- ②ツナ缶の缶汁を①にかけ、残ったツナにマヨネーズ、塩・こしょう、だししょうゆを加え、混ぜてトマトの上に乗せる。
- ③チーズを②にのせて、オーブントースターに入れて焼き、チーズをとろけさせる。
- ④バジルをかけて完成。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 道下佳音さん】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 103

第2弾 とよあけ健康21計画

しらたきのトマトパスタ

★材料(2人分)★

・しらたき	360g
・トマト	中2個
・ブロッコリー	140g
・パプリカ	150g
・ツナ缶	2缶
・オリーブオイル	大さじ2
・塩・こしょう	適量



野菜1人
245g

★作り方★

- ①しらたきは水洗いしてざるで水切りをする。
- ②トマトはへたを取り、みじん切りにし、ボールに入れて塩・こしょうする。
- ③ブロッコリーは一口大に切り、皿に入れラップしてレンジで加熱する。
- ④パプリカはくし形に切る。
- ⑤フライパンを熱し、オリーブオイルを加え、パプリカを中火で炒める。
- ⑥⑤にブロッコリー、しらたき、②のトマト、、油を切ったツナ缶を加え、水気がなくなるまで炒めて完成。

かとう ひろき

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 加藤寛基さん】



トマトたっぷり さっぱりそうめん



野菜1人
109g

★材料(2人分)★

・そうめん(乾)	100g
・グレープフルーツ	2個
・トマト	1個 (200g)
・大葉	1枚 (1g)
・オクラ	2本 (16g)
・めんつゆ	適量
・水(つゆ希釈用)	適量
・氷	適量

★作り方★

- ①そうめんを茹で、氷水で冷やしておく。
- ②グレープフルーツは、横半分に切って中身をくり抜き、ひと房ごと薄皮をむいておく。くり抜いた外皮は器として使うので、よく洗っておく。
- ③トマトは角切りにする。
オクラはさっとゆで、輪切りにする。
大葉は千切りにする。
- ④めんつゆは分量の水で希釈する。
- ⑤グレープフルーツの器に、そうめん・めんつゆ・トマト・オクラ・グレープフルーツ・大葉を順に盛り付ける。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 ハムちゃんさん】



パスタのトマトつけ麺



野菜1人
210g

★材料(2人分)★

- ・スパゲティ麺(乾) 200g
- ・ピーマン 中1個半 (50g)
- ・もやし 100g
- ・カットトマト缶 270g
- ・めんつゆ(希釈したもの) 80ml
- ・ツナ缶 2/3缶
- ・粉チーズ 少々
- ・焼きのり お好みで

★作り方★

<具>

- ①ピーマンは千切りにする。
- ②ピーマンともやしを茹で、水気をしぼる。
- ③スパゲティ麺を茹でて流水ですすぎ、水を切る。
- ④麺を盛りつけ、②のピーマンともやしを添える。
お好みで焼きのりも添える。

<つけ汁>

- ①めんつゆとカットトマト缶、ツナ缶を合わせる。
- ②器に盛り、粉チーズをかけて出来上がり。

おおたけ しおん

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 大嶽 詩温 さん】



さっぱり豆腐サラダ



野菜1人
73g

★材料(2人分)★

・トマト	100g
・きゅうり	25g
・オクラ	20g
・木綿豆腐	150g
・オリーブ油	小さじ1
・ごま油	小さじ1
・うすくち醤油	小さじ1

★作り方★

- ①トマト・きゅうりは一口大の角切りにする。
- ②オクラは塩(分量外)を振って板ずりし、つまようじで表面に数か所穴を開ける。
- ③沸騰した湯に②を入れて2分ほど茹で、輪切りにする。
- ④木綿豆腐は水切りして、ボウルの中で粗めにつぶし、トマト・きゅうり・オクラを加える。
- ⑤④にオリーブ油・ごま油・うすくち醤油を入れて和え、出来上がり。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 山口華奈 さん】



冷ややっこ ラビゴットソースかけ



野菜1人
140g

★材料(2人分)★

・きゅうり	1/2本(50g)
・トマト	1/2個(100g)
・玉ねぎ	1/4個(50g)
・レッドオニオン	1/4個(50g)
・ホールコーン(缶)	30g
・りんご酢	大さじ1
・オリーブオイル	大さじ1
・砂糖	大さじ1/2
・食塩(岩塩)	少々
・ブラックペッパー	少々
・豆腐	1/2丁

★作り方★

- ①玉ねぎ・レッドオニオンはみじん切りにし、水にさらした後水をしっかりしぼる。
- ②きゅうり・トマトは5mm角に切る。
- ③調味料をすべて混ぜ合わせ、①②とコーンを混ぜ合わせる。
- ④豆腐を半分に切って皿にのせ、③をかけて出来上がり。

* 野菜のみじん切り・酢・オイルを合わせた“ラビゴットソース”。
フランスで「元気を回復させる」という意味です！

* とうもろこし 豊明市では6～7月上旬が旬です。

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 森田紗雪 さん】