料理名	材料	分量	作り方
夏野菜			
トマトケースのサラダ(4人分)	トマト じゃが芋 玉ねぎ きゅうり ゆで卵 塩 胡椒 マヨネーズ	４個 小さじ４個 みじん切り大４ １本 １個 適量	※シンプルなポテトサラダもトマトケースに入れるとおしゃれに ①じゃが芋は皮付きのまま、ゆで皮をむいて１cmの角切りにする ②熱が取れたら、玉ねぎ、ドレッシング、塩、胡椒を加え混ぜ冷ます ③きゅうりは小口切りに塩少々をふり、しんなりしたら、水気をしぼり、①に加えマヨネーズに和える ④ゆで卵は白身と黄身に分けてそれぞれみじん切りにする ⑤トマトはヘタをとり、ヘタの方から1/5位を切る ⑥スプーンで中身を丁寧にとり、塩少々ふって、③をつめて上に④を飾る

料理名	材料	分量	作り方
白菜・ダイコン			
ハリハリ漬け	大根 人参 きゅうり 薄口醤油 酢 砂糖 だし昆布 唐辛子	300g 100g 100g	①大根、人参、きゅうりは３cm位の拍子木に切る ②調味料を混ぜてつける
白菜のきざみ漬け	白菜 塩 砂糖 ゆず 昆布 人参 生姜	３kg 90ｇ 400ｇ	①ゆず、昆布、人参、生姜を３～４cmのせん切り ②ボール等に合わせ、あとで汁ごと袋に入れる ③半日ぐらい、日干しにする
大根白漬け	大根 塩 酢 砂糖 唐辛子 重石	10 kg 500ｇ 400 cc 500ｇ 少々 15 kg →20 kg	①大根は皮をむく ②大根に塩をすりこむ ③樽に並べ、重石を乗せ、３～４日おく ④砂糖、酢、唐辛子を混ぜた中に並べて軽い重石を乗せて４日間おく
ぶっかけ大根	大根	１kg	
かぶ			

料理名	材料	分量	作り方
白菜・ダイコン			
かぶの酢醤油	かぶ 醤油 酢 砂糖 赤唐辛子 昆布	400ｇ 大さじ３ 大さじ３ 大さじ２ １本 少々	①かぶは1 cm厚さ輪切り１cmの棒状に切る ②ボウルにAを入れて、砂糖がとけたら、かぶを加えて混ぜる ③ラップをして冷蔵庫に入れ、上下を返しながら、３～４時間漬ける
かぶの味噌漬け	かぶ かぶの葉 みそ みりん 砂糖	300ｇ 50ｇ 100ｇ 大さじ２ 大さじ２	①皮つきのまま半分に切る ②切り離さないように上から１cmほど残し、縦に１cmの切れ目を入れる ③葉は７～８cm切る ④ボウルにAを入れて混ぜ、ジッパーつき保存袋に入れて、①を加えて袋の外からもみ、冷蔵庫で一晩つける ⑤みそ床を軽く拭って切り、葉は水気を絞り、みじん切り
かぶの甘酢漬け	かぶ 甘酒 塩	260ｇ カップ１ 大さじ１/２	①かぶは皮をむき、１cm厚さの輪切り、大きければ半月切りにする ②ボウルに入れて、塩をまぶし、一時間置く ③かぶの水気をふき、保存容器に入れて、甘酒を加える ④冷蔵庫４～６時間つける

料理名	材料	分量	作り方
なす			
なすの水漬け	なす 砂糖 塩 ミョウバン	２kg 250ｇ 100ｇ 大さじ１ 400 cc	①なすのヘタとしりを少し取り、袋に入れて調味料を入れ、砂糖がとけるまでよく揉む ②分量の水を入れ、袋で野菜室に入れて一日おく ※小分けして一年間冷凍でもつ
なすのからし漬け	なす 塩 砂糖 醤油 酢 ねりからし	２kg １カップ 3～400ｇ 45 cc 100 cc 70ｇ	①なすの皮を２～３か所むき、乱切り、30分あく抜き ②30～40分塩もみしておく ③なすをしっかり絞り、調味料と混ぜ合わせる
なすとズッキーニの塩麹あえ	なす ズッキーニ 塩 塩麹	３本 １本 小さじ１ 大さじ１	①なす、ズッキーニは縦半分にして薄切り、塩もみしてしんなりさせる ②水気を切り、塩麹を加えてまぜる(練りがらしを同じタイミングで入れる) ※ズッキーニ１本、きゅうり１本でも良い
なすのからしごま漬け	なす 塩 いりごま からし 砂糖 醤油	４本 小さじ2/3 小さじ１ 小さじ２ 大さじ1・1/2 大さじ１	①なすは長さ半分、縦８等分にして、塩をまぶし、水気をきる ストックバックに①とAを入れ、軽く揉み、冷蔵庫で１時間つける
なすの即席からしみそ漬け	なす 塩 味噌 酒 醤油 ときがらし	400ｇ 大さじ1/2 40ｇ 小さじ１ 小さじ１ 小さじ２～３	①味噌は鮭と醤油で溶きのばし、からしを加える ②なすは乱切り、塩まぶししんなりしたら、軽くもみ、サッと洗い、かたく絞る ①とまぜる ③ビニール袋に入れて揉みこんだ方がよい ④２～３時間つける
なすとみょうがの浅漬け	なす みょうが A 酢 A だし A 醤油 塩	400ｇ ３個 大さじ２ 大さじ２ 大さじ１ 小さじ１	①なすを縦半分に切り、斜め薄切り、塩をふり、軽く混ぜる ②①にAを加えて、軽く混ぜ、重石をして、30分以上つける

料理名	材料	分量	作り方
なす			
なすと干しエビの中華漬け	なす 長ネギ 生姜 干しエビ 赤唐辛子 A 酢 A 砂糖 A 鶏ガラスープ 塩 ごま油	400 g 40 g 10 g 10 g １本 100 cc 50 g 50 cc 少々 大さじ 1	①なすを縦に 4 等分し、長ネギ、生姜を千切りにする ②干しエビを細かくきざみ、赤唐辛子を輪切りにする ③フライパンにごま油をひいて、なすをしんなりするまで焼き、塩をふり、容器にいれる ④③のフライパンでネギ、生姜、干しエビを炒める ⑤④に火が通ったら、Aを入れて火を止める ⑥③の中に⑤を注ぎ、１時間以上つける
なすのキムチ風	なす 青しそ おろしにんにく ねぎのみじん切り コチュジャン 砂糖 醤油 ごま油	５本 １束 小さじ 1 大さじ 1 小さじ1・1/2 少々 大さじ 2 小さじ 1	①なすはヘタを取り、縦半分に切り、斜めに細く切れ目を入れながら、4 切れに切って、塩水につけ、しばらくおいてしんなりしたら、灰汁をだし、水気を絞る ②ボウルで合わせ、ビニール袋に調味料と①を入れる
なすの即席漬け	なす きゅうり みょうが 青しそ	２個 1/2本 １本 ５枚	①なすは縦半分に切り、３ミリの半月切り、きゅうりは半月切り斜め薄切り、みょうがは小口切り、青しそは千切り
なすのまる煮	なす 干しエビ だし昆布 みりん 酒 薄口醤油 木の芽 大葉		①なすはガクを取り、ヘタはそのまま、斜めの切れ目を入れ、明晩水に漬けあく抜きをする ②鍋に出汁昆布をしいて、なすを並べ、えびを入れてなすがくれる位の水を入れて、少量もみりん、酒、醤油を加え、味を整え、煮含める ③煮汁につけたまま冷まし、大葉などをこんもり乗せる

料理名	材料	分量	作り方
なす			
なすの揚げ漬け	なす ピーマン 豆板醤 ねぎ にんにく オイスター 味噌 ごま油	３個 ２個 小さじ1/2 ５cm 少々 大さじ1/2 大さじ1/2 小さじ１	①ピーマンを半分に切り、タネを取り、２～３等分する ②なすは縦半分に切り、２等分に切る ③ボウルにAを混ぜておく ④フライパンに油を２cm程入れ、中火で170℃で揚げる ⑤なすに火が通ったら、ピーマンを入れ、一緒に揚げ、紙タオルで油を切り、味をからめる
夏野菜の揚げびたし	かぼちゃ なす ピーマン ヤングコーン トマト めんつゆ 生姜(千切り) サラダ油	150ｇ ２個 ２個 ６～８本 小さじ２～８本 １カップ	①なすを縦半分にして切り目、かぼちゃ1.5cm幅に切り、ピーマン縦半分、トマトにヘタを取る ②揚げ油にかぼちゃを入れじっくり揚げ、なす、ピーマン、ヤングコーンの順にあげ、最後にトマトを揚げ、皮をむく ③めんつゆに漬け、30分以上おく
中華風なす田楽	なす A 味噌 A 水 A 砂糖 A 豆板醤 A 細ねぎ サラダ油	３個 大さじ２ 大さじ２ 大さじ１ 小さじ１ ２本分 大さじ３	①なすはヘタを取り、縦半分に切り、皮に斜めに細く切り目を入れる ②フライパンにサラダ油を中火で、ナスの断面を下にして、３分程焼き、返して蓋をし、３分ほど蒸し焼きにして器に盛り、Aを混ぜ合わせ、ナスにかける
なすのしぎやき	なす 揚げ油 薬味 もみじおろし こねぎ	1本	①なすを縦半分に切り食べやすく切れ目を入れる ②①をやわらかくなるまで、あげる ③万能たれをかけ、こねぎ、もみじおろしをのせる
万能たれ	出汁 濃い口醤油 赤酒 かつお節	100 cc 100 cc 75 cc ひとつまみ	①かつお節以外の材料を鍋に入れ、沸騰したら火を止める ②かつお節をひとつまみ入れ、香りが立ったら、ざるなどで濾す

料理名	材料	分量	作り方
なす			
なすのしそつくね	なす 豚ひき肉 小麦粉 醤油 青しそ レモン(くし型) 七味唐辛子 塩 ごま油	２個 150ｇ 大さじ２ 小さじ２ ６～８枚	①なすはヘタを除き、皮をしまむきにして1 cm角切り、塩をまぶして10分おく ②①を絞ってボウルに入れ、小麦粉、醤油を加えて練る ③青しそを加える ④フライパンにごま油を中火で30秒温め、②を並べ４～５分焼き、上下返して３分焼き、レモンと七味を添える
やきなすのねぎごまだれ	なす ねぎ(小口) 醤油 白ごま 削り節	300ｇ 30ｇ 小さじ２ 小さじ１ 1ｇ	①なすは表、裏に切り込みを入れる ②全体が黒くなり、はさむとキューとくぼむまで焼く ③氷水にとり、下からむく ④器に盛り、Aを混ぜ合わせかけ、かつおをかける
冷製なす	なす	３個	①皮をむいて縦８等分に切り、蒸し器に並べて４分30秒蒸す ②すぐうちわか扇風機で冷ます
香味しょうゆだれ	酢 醤油 ごま油 ねぎ(みじん) しょうが(すりおろし)	大さじ１ 大さじ１ 大さじ1/2 少々 小さじ1/2	醤油ベースのさっぱり味
ごまだれ	酢 醤油 ねりごま 砂糖 ねぎ(みじん) しょうが(すりおろし)	大さじ１ 大さじ１ 大さじ1/2 大さじ1/2 少々 小さじ1/2	ねりごまのこくでごはんが進む
ピリ辛だれ	酢 醤油 ごま油 砂糖 ねぎ しょうが ラー油	大さじ１ 大さじ１ 大さじ1/2 小さじ１ 少々 小さじ1/2 小さじ1/2	香味だれに砂糖とラー油プラス

料理名	材料	分量	作り方
なす			
なすと牛肉とトマトのガーリック炒め	なす 牛バラ Aにんにく A黒コショウ トマト パセリ 塩 オリーブ油 醤油 酢	300 g(大さじ３個) 200 g ２かけ 小さじ１ 100 g みじん 小さじ1/4	①なすは４つ割り、長さを半分にし、塩小1/4、水大1/4ふって５分おき、牛肉は半分に切り、塩小1/4をふりA の黒こしょうスプーンの背でつぶす ②ふらい
なすと豚肉、オクラの醤油炒め	なす オクラ 豚バラ(薄切り) A 酒 A 醤油 A 片栗粉 A 黒コショウ粗びき B 酒 B 醤油 B 水 塩 サラダ油	300 g(大さじ３個) ３本 80 g 小さじ１ 小さじ１ 小さじ１ 少々 大さじ１ 大さじ１ 大さじ２	①なすはヘタを取り大きく薄めの乱切りにし、塩をひとつまみまぶす ②オクラはヘタを取り、ななめ半分に切り、豚肉は一口大に切り、Aを揉みこんで下味をつける ③なすの水気を拭き、フライパンにサラダ油を大２弱火で熱し、豚肉炒め、焼き色がついたら、なすとオクラを加えて、炒める ④野菜が色鮮やかになったら、Bを加えて混ぜ、全体に味をなじませる
なすと鶏モモの梅てりやき	なす 鶏もも肉 ししとう 梅干し A 酒 A みりん A 醤油 ごま油	４個 １枚(300 g) 10本 ２個 大さじ２ 大さじ２ 大さじ１	①なすは１cmの輪切りにし、水にさらす ②鶏モモ肉は、厚さを均一に広げ、上下かえして焼く ③ししとうは軸を短くきる ④梅はタネを取り、Aと混ぜる ⑤フライパンにごま油を入れ、肉を皮の方から入れ、なす、ししとうを入れ、とりは皮がカリカリになるまで焼き、なすはしんなりするまで炒める ⑥④を加えて混ぜる

料理名	材料	分量	作り方
なす			
なすとじゃこのピリ辛炒め	なす ちりめん しょうが 豆板醤 黒酢 白ごま ごま油 酒 みりん 黒酢 醤油 白ごま 塩	５個 40ｇ １かけ 小さじ１ 大さじ１ 大さじ１ 大さじ２ 大さじ１ 大さじ２ 大さじ２	①なすは乱切り、水にさらし、水を切る ②生姜は千切りにする ③ごま油を中火で熱し、生姜、豆板醤を入れ、香りが出るまで炒める ④油がなじんだら、なす、ちりめんを加え、酒、みりん、黒酢を加え、５分程炒煮にする ⑤なすがしんなりしたら、醤油を加え、汁がなくなるまで炒め、白ごま、塩少々を加える (１日間保存)ゆでたそうめん、小口ねぎ
なすのエビマヨ	なす えび しょうが A マヨネーズ A 砂糖 A 薄口醤油 A レモン 塩 サラダ菜、カイワレ、 酒、塩、胡椒、サラダ油	160ｇ 150ｇ ２かけ千切り 大さじ４ 小さじ２ 小さじ１ 小さじ１ ふたつまみ	①縦半分に切り、２～３等分斜めに切れ目をいれる ②えびは皮をむき、背ワタを取り、食べやすく切り、塩胡椒をする ③ナスを焼き、サラダ油で皮側から焼き、油を敷き多めの油で焼く ④フライパンにえびを入れ、中火で両面を焼き、酒小１加え、生姜を加え、中まで火を通す
なすと豚こまの甘酢あん	なす 豚小間 ピーマン ミニトマト しょうが	160ｇ 150ｇ 1個 6個 2かけ	ー
焼なすのツナソース	なす ツナソース 　ツナ 　青しそ 　しょうゆ 　砂糖 ごま油	200ｇ ー 70ｇ 5枚 大さじ1 大さじ½ ー	①なすは2つ割にして斜め半分に切る。5分水にさらし、水けを拭き、ツナソースの青しそは1㎝四方に切る。 ②フライパンにごま油で中火で皮を下にして1分間焼く。上下を返し、2～3分焼く。器に盛る。 ③軽く油をきったツナと残りのツナソースの材料を合わせなすにのせる。

料理名	材料	分量	作り方
なす			
なすの簡単ミートソース	なす 牛の切り落とし ミニトマト Aトマトケチャップ 　しょうゆ 　にんにく（すり） 　水 粉チーズ ミックスリーフ 小麦粉 オリーブ油 塩	300ｇ 150ｇ 150ｇ 大さじ3 小さじ2 1/2かけ分 1/3カップ 大さじ1 ー 小さじ1 ー ー	なすは半分に切り皮の方に細かく切目を入れる。ミニトマトは半分に切り、牛肉は2㎝幅に切り小麦粉をふり、Aは混ぜる。 ①フライパンに皮目を下に並べオリーブ大さじ3をからめ中火で焼き目がつくまで上下を返しながら焼く。 ②フライパンにオリーブ油小さじ2を熱し、牛肉を広げてミニトマトをのせ焼き付けて混ぜながら2分。Aを加えて煮立ったらとろみがつくまで3～4分煮る。茄子にかけ、粉チーズをふる。
蛇腹なすとえびのカレー南ばん	なす えび（無頭） 　たまねぎ 　酢 　水 　砂糖 　醤油 　カレー粉 小麦粉 揚げ油	大400ｇ 250ｇ 80ｇ 大さじ4 大さじ3 大さじ2 大さじ2 小さじ1 ー ー	①なすはヘタを除き、蛇腹に切り目を入れる。えびは処理して小麦粉1/4まぶす。 ②南蛮酢を混ぜる。 ③170℃の油でなすを3～4分、えびを2～3分揚げる。②に加え、味をなじませる。
なすのピリ辛南ばん	なす たまねぎ かいわれ 　酢 　しょうゆ 　ごま油 　ラー油 揚げ油	240ｇ 70ｇ 15ｇ 大さじ2 大さじ2 大さじ1 小さじ1 ー	①Aは混ぜ合わせる。たまねぎは縦に薄切りし水にさらし水気を切る。かいわれは根元をおとし長さを半分に切る。なすはヘタを除き2㎝厚さの輪切りにする。 ②フライパンに2㎝油を入れ、180℃で揚げる。両面揚げる。Aに加える。 ③味をなじませて器に盛り、たまねぎ、かいわれをからめてのせ、全体に汁をかける。

料理名	材料	分量	作り方
トマト			
トマトの大根おろし和え	トマト 大根 Aポン酢 Aオリーブ油	2個 100ｇ 大さじ2 大さじ1	①大根をすりおろし、ザルに入れて水気を切る。 ②トマトはひと口大に切り、大根、トマトを和える。 青しそプラス
トマトのらっきょう酢漬	トマト らっきょう酢 氷砂糖	1kg 適量 10個	①トマトは5ミリ位の輪切りにし瓶に入れる。 ②酢をひたひたに入れ、氷砂糖入れる。
トマトのひんやり辛子漬	トマト たまねぎ ◎ドレッシング サラダ油 酢 ねりがらし 塩 砂糖	4～5個 1/2個 100ｃｃ 70ｍｌ 小さじ1 小さじ1/2 小さじ1/2	たまねぎはみじん切りにし塩少々まぜて流水で洗い絞っておく。 トマトは1㎝の輪切りにしタッパーに並べて玉ねぎをかけ、ドレッシングをかけて冷蔵庫で冷やす。パセリをふりかけてもよい。
トマトソース	トマト 梅干し ケチャップ うすくちしょうゆ	中1個 1個 少々 少々	トマトは、金のすりおろしでおろす。梅干しはつぶす。全部まぜる。 鶏むね肉に米粉くぐらせパン粉で揚げる。トマトソースをかける。
冷やしトマト	トマト 削りぶし		食べやすく切り　削りぶしをかけしょうゆをかける。 茶碗蒸し、すり流し、味噌汁などにいれる。
トマトのたたき	トマト みょうが 大葉 しょうが かいわれ 白ごま A酢 Aしょうゆ Aみりん Aごま油	450ｇ 1個 3枚 10ｇ 1/3パック 大さじ1 大さじ4 大さじ2 大さじ2 大さじ1	①みょうがは小口切り、青しそは千切り、しょうがはみじん切り、かいわれは2㎝に切り、トマトはうす切りにする。Aは混ぜ合わせる。 ②トマトを盛り、みょうが、青しそ、しょうが、かいわれをちらし、Aをまわしかけ白ごまをふる。

料理名	材料	分量	作り方
トマト			
ミニトマトの炊き込みごはん	ミニトマト 米 ベーコン 細ネギ A水 A酒 A塩 A黒こしょう	10個 2合 2枚 3本 360ml 40ml 小さじ1/2 ー	ヘタを取る 米は洗って30分浸水させる ベーコンは1㎝四方に切る ねぎは小口切りにする 1.内釜に米、Aを入れ、ミニトマト、ベーコンをのせ、普通に炊く。炊き上がったら、ざっとまぜ、器にもって細ねぎをちらし、こしょう少々ふる
トマトと鶏肉の卵とじ	トマト 鶏もも肉 ねぎ みつば 卵 A水 Aしょうゆ、酒 Aみりん、砂糖	300ｇ 200ｇ 1/3本（30ｇ） 5本分 3個 ー 各大さじ2 各大さじ1	トマトは1口大乱切り 鶏もも肉はひと口大そぎきり ねぎは斜め切り みつばは小口切り ①フライパンにAを入れて強火にかけ、鶏肉・ネギ、トマトを加え中火にし煮る ②卵を割りほぐさないで ①に加え、卵黄をくずさない様に卵白だけをまぜ火に入れ、卵白がかたまってきたら卵黄をつぶし半熟状になったら、火をとめて器に盛り、みつばをちらす ※卵にあえてっぷさずに加え卵黄だけ半熟状に
トマトのえび梅炒め	トマト えび（無頭） 玉ねぎ 梅干し A酒、みりん、しょうゆ 酒、片栗粉 サラダ油	2個 6尾 1/4玉（50ｇ） 2粒 各大さじ1 小さじ1 大さじ1	①えびは背開き取り除き、背ワタを取り除く、酒、片栗各小さじ1をもみこみ、水洗いし、水けを拭く トマトは6~8等分のくし型に切り、玉ねぎはうす切りにする。 ②梅干しはたたき、Aと混ぜ合わせる。 ③フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、玉ねぎを炒め、えびを入れ炒め、トマトを加えて1分炒め、②を加え強火でサっといためる。

料理名	材料	分量	作り方
トマト			
トマト冷しゃぶ 2人分	豚薄切り肉 トマト カットわかめ きゅうり Aしょうゆ、みりん、オリーブ油 Aわさび A片栗粉 A塩	180ｇ 400ｇ 5ｇ 25ｇ 各大さじ1 少々 大さじ1 少々	①わかめは水に5~6分つけ、水気をしぼる。トマトは底に十文字切目を入れる。豚肉は長さを半分に切り、片栗粉大さじ1をまぶす。Aは混ぜあわせる。 ②トマトは湯むきし、氷水にとり、くし形に切る。 ③ 豚肉は1度に湯の中(トマトの後)に入れる。ゆっくり混ぜながら火を通す。 ④ 豚肉を手でしぼり、塩少々ふり、1のわかめをしき、トマト、豚肉を重ねきゅうりをちらして、Aをかける。
カリカリ鶏のトマトのっけ 2人分	トマト 鶏むね肉 Ａしょうゆ、みりん Aしょうが汁 A塩 レモン汁 青しそ 片栗粉 サラダ油 砂糖 しょうゆ	300ｇ 300ｇ 各大さじ1 小さじ1 少々 大さじ1 2〜3枚 ー 大さじ2 大さじ1 大さじ1	①トマトは8~10等分のくし形に切る。とり肉は皮をとり、そぎ切りにし、 Aをからめ10分おき、片栗粉をまぶしフライパンにサラダ油大さじ2を入れ中~強火で鶏をならべてフタをして3~4分こんがり焼き、返して2~3分やき器にもる。 ②トマトを焼きつける。フライパンに油をサッとしいて強火で①のトマト入れる。砂糖大さじ1をふり、トマトを焼きつける。 ③レモン汁・しょうゆ大さじ1をまわしいれからめ、とり肉の上にのせ、青しそをのせる。
和風トマトオムレツ 2人分	大根 ツナ トマト 卵 Ａ片栗粉、水 Ｂ塩こしょう、砂糖 青のり 塩 サラダ油 しょうゆ	200ｇ 1/2缶 150ｇ 2個 各小さじ1 各少々 少々 ー ー ー	①大根は下りおろし、しっかりしぼる。ボウルに入れ塩少々、ツナの汁ごと加えてまぜる。トマトは1.5cm角に切る。 ②ボウルに卵をサックりほぐし、まぜあわせたAとトマトの水けも合わせ、Bを加えてまぜ、トマトを加えてさらにまぜる。 ③小さめのフライパンにサラダ油をいれ、②を入れ、かきまぜフタをして1~2分やき、1分蒸らし、皿にすべらせて盛り、ツナおろしのせ、しょうゆ、青のりをふる。

料理名	材料	分量	作り方
トマト			
トマトエビチリ	エビ トマト 赤パプリカ 長ネギ A片栗粉、薄力粉 A水 B豆板醤、おろし生姜 Bケチャップ カップ鶏がらスープの素 カップきび砂糖 片栗粉	6尾 1/2個 ー ー 各大さじ1/2 小さじ1 各小さじ1/2 大さじ1 小さじ1/2 小さじ1 小さじ1/4	①エビは下衣理し、水けを除いて塩と白こしょう各少々、酒小さじ1/2で下味つける。 ②トマトはクシ形、パプリカ乱切り、長ネギはみじん切りにする。 ③混ぜておいたAをエビに絡め、ごま油小さじ1を熱したフライパンで8分火を通し取り出す。 ④フライパンの粗熱を取ってBを加え、香りが出るまで中火でいためる。火をとめて、水40cc とカップを加え、ひと煮する。 ⑤倍量の水で溶いた片栗粉でとろみを付け、エビと長ネギ、パプリカ、トマトを入れ、加熱する。
トマトとキウイの和風マリネ（作りやすい分量）	トマト キウイ A酢 Aしょうゆ、はちみつ オリーブ油	300ｇ 200ｇ 大さじ4 各大さじ1 ー	①トマト、キウイは横に5ミリ厚さの輪切りにし保存容器に交互に並べる。 ②耐熱ボウルにAを入れてふんわりとラップをし、レンジ(600W)に30秒かけ冷やして①にかける。たべる時オリーブ油適当にかける。
トマトと卵の炒め物	トマト 卵 A牛乳 A水溶き片栗粉 A塩 Aこしょう Bにんにく B紹興酒 Bしょうゆ B砂糖 B塩 Bこしょう カップ細ネギ カップごま油,サラダ油	2個（320ｇ） 3個 大さじ2 小さじ1 ひとつまみ 少々 小さじ1 小さじ1 小さじ1/3 小さじ1 ふたつまみ 少々 大さじ3 小さじ1,大さじ1	①トマトはヘタをくりぬき、熱湯にサッとくぐらせて冷水にとり、皮をむき、3/4はくし形に切る。残りはみじん切りにする。 ②ボウルに卵を割り入れ、Aを加えまぜる。 ③フライパンにサラダ油大さじ3を強めの中火で熱し、②の卵液を流し入れ、木べらで大きくまぜ、半熟状に火を通し取り出す。 ④③のフライパンにサラダ油大さじ1を足して強めの中火で熱し、くし型のトマトを加えて炒める。トマトから水分が出はじめたら、にんにくとみじん切りのトマトを加えBを順に加える。③の卵を戻して炒め合わせ、トマトとカップを加えてサッと炒める。
簡単トマトストック			
トマトみそだれ	Aトマト 　にんにく（すりおろし） 　みそ、すりごま 　砂糖、しょうゆ、酢	100ｇ 1/2かけ 各大さじ1 各大さじ1	①トマトみそだれをつくる。トマトは1cm角に切ってボウルに入れ Aを加えてまぜあわせる。 牛肉250ｇ、かぼちゃ200ｇ、パプリカ160ｇ、なす2個（160ｇ）にかける

料理名	材料	分量	作り方
トマト			
もずくレモントマト （作りやすい分量）	トマト Aしょうゆ、レモン汁、みりん、砂糖 Aしょうが汁 もずく（生） きゅうり（輪切り） レモン（いちょう切り）	200ｇ 各大さじ3 小さじ1 200ｇ ー ー	①トマトは1.5cm角に切る。 ②Aをよくまぜてもずくとトマトを加えて全体をまぜる。 ③器に歪りきゅうり、レモンをそえる。 ※保存容器に入れ、冷蔵庫で3~4日保存
もずくレモントマトのそうめん	そうめん ◎もずくレモントマト めんつゆ（ストレート） 細ネギ	150ｇ ー ー ー	①そうめんはたっぷりの湯でゆでざるにあげ、流水で洗って水けを切り小巻きに器にならべる。 ②めんつゆに好みの量のもずくレモントマトを加えてまぜ、細ねぎとともに①にそえる。
むし焼きなすのもずくレモントマトがけ	なす ◎もずくレモントマト 青しそ（千切り） サラダ油 塩	2個（100ｇ） 100ｇ ー 大さじ1 少々	①なすは斜めに細かく切目を入れ、斜めに3等分に切る。 ②フライパンになす、サラダ油大さじ1、水大さじ2~3、塩少々を入れ、ふたをして中火で煮立たせる。弱火の中火にして柔かくなるまで5~6分蒸し焼きにし、ふたをとって汁気を飛ばす。 ③器に盛り、もずくレモントマトをかけ、青しそをのせる。
もずくレモントマトやっこ	絹ごし豆腐 ◎もずくレモントマト しょうが	150ｇ 1/2カップ 少々	①豆腐は食べやすく切り器に盛る。 ②もずくレモントマトをかけしょうがをのせる。
トマトばくだん納豆	トマト ひきわり納豆 にんにく Aしょうゆ、すりごま、みりん、砂糖 細ネギ サラダ油	75ｇ 2パック 1かけ 各大さじ1 ー ー	①トマトは7〜8ミリ角切り、にんにくは縦薄切りにする。フライパンにサラダ油大さじ1とにんにくを入れ、弱火の中火にかけカリカリで取り出す。 ②フライパンに油小さじ1とAを混ぜタレをつくる。 ③器に納豆、①のトマト、にんにく、細ねぎを入れ、たれをかけてよくまぜる。