

キッコーマン K C C 食文化と料理の講習会

トマトを使って初夏のお手軽クッキング 〈YouTubeライブ配信&ホール観覧〉

トマトとひき肉の重ねチン

トマトのサンドウブチゲ

トマトシャーベットそうめん

ミニトマトのみりんレモン漬け

2025.5.24

講師：ほりえ さわこ 先生（料理研究家）

トマトとひき肉の重ねチン

材料：2人分

トマト 小2個

A { 塩 少々
こしょう 少々
砂糖 少々

合いびき肉 150g

B { 玉ねぎ (みじん切り) 1/4個 (50g)
ピーマン (みじん切り) 1個 (30g)
にんにく (みじん切り) 1片
パン粉 (乾燥) 1/2カップ (20g)
デルモンテ リコピンリッチ トマトケチャップ 大さじ1
キッコーマン デリシャスソース ウスター 小さじ1
塩 少々
こしょう 少々

スライスチーズ 4枚 (80g)

パセリ (みじん切り) 少々

- (1) トマトは4枚の輪切りにし、新聞紙の上にキッチンペーパーをおいた上に並べ、Aをふってしばらくおき、余分な水分を除く。
- (2) ボウルに合いびき肉とBの材料を加えてよく混ぜる。
- (3) 底が平たい耐熱容器に(2)の半量を平にのばし、チーズの半量をのせ、(1)のトマトの半量を並べ、残りの(2)をのせて表面を平にし、残りのチーズ、トマトの順に重ねて、電子レンジ(600W)で約6分加熱する。仕上げにパセリをふる。

トマトのスンドゥブチゲ

材料：2人分

トマト	小2個	
キムチ	50g	
豆腐（絹）	150g	
豚バラ肉（薄切り）	50g	
あさり	200g	
玉ねぎ（5mm幅の薄切り）	1/2個	
ねぎ（斜め切り）	10cm	
クレソン（食べやすく切る）	1わ	
A	キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	大さじ1
	粉唐辛子（韓国産）	大さじ1
	にんにく（みじん切り）	大さじ1/2
	ねぎ（みじん切り）	大さじ1
	ごま油	大さじ1/2
	白すりごま	大さじ1/2
ごま油	小さじ1	

- (1) トマトはヘタを取って横半分に切る。あさは砂出ししよく洗う。豚バラ肉は一口大に切る。
- (2) Aを合わせる。
- (3) 鍋にごま油と豚バラ肉、キムチを軽く炒め、あさりを入れて水300ml、(2)、玉ねぎ、ねぎ、豆腐、トマトを入れる。
- (4) (3)が沸騰したら火を弱めて5分煮、トマトの皮を取り除き、しょうゆで味をととのえてクレソンを加える。

トマトシャーベットそうめん

材料：2人分

トマト（完熟）	小2個	
そうめん	3わ	
スプラウト	1パック	
A	オリーブオイル	大さじ2
	キッコーマン いつでも新鮮 しぼりたて生しょうゆ	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	こしょう	少々
	玉ねぎ	少々(15g)
温泉卵	2個	
バジル	1枝	

- (1) トマトは4等分に切り冷凍する。
- (2) そうめんをゆでて水に取り、ざるに上げる。スプラウトを混ぜて、水けをきり器に盛る。
- (3) フードプロセッサーに(1)のトマトとAを入れて、なめらかになるまで回す。
- (4) (2)のそうめんに(3)のトマトのシャーベットをのせ、温泉卵もものせてちぎったバジルを飾る。

ミニトマトのみりんレモン漬け

材料：ミニトマト1パック分

ミニトマト	1パック (約200g)
マンジョウ 米麴こだわり仕込み 本みりん	100ml
レモン汁	大さじ1
レモンの皮 (ピーラーでむく)	1/2個分

- (1)ミニトマトはヘタのついていた所をぎりぎり切り落とし、さっと湯に入れて水に取り、湯むきして冷たい水に取る。
- (2)みりんは小鍋に入れて火にかけて加熱し、アルコール分を飛ばす。
- (3)保存容器に(1)を入れ、(2)、レモン汁、レモンの皮を入れ、落としラップをして一晩冷蔵庫に入れる。



horiehiroko.sawako

フォロー中

メッセージ

🔔 ...



投稿328件

フォロワー3279人

フォロー中636人

堀江ひろ子 ほりえさわこ

📍 horiehiroko.sawako

母娘3代 料理研究家

- 100歳まで元気でボケない食事術 主婦の友社
- おいしい味つけ1:1:1の便利帖 池田書店
- 電子レンジでラクラクごはん NHKきょうの料理ビギナーズ

フォロワー: asumarusun



asumarusun

フォロー中

メッセージ

🔔 ...



投稿236件

フォロワー862人

フォロー中50人

あすまるさんキッチン

コミュニティ

料理研究家ヤミー・ほりえさわこ... 続きを読む
📄 forms.gle/vEeYX3wYGoJxpWdb9 + 2

フォロワー: horiehiroko.sawako



<書籍>

