



# もったいない！ 食品ロスを減らそう！ ~トマト~

食材の無駄をなくし、ごみを減らすための提案を

東京聖栄大学・東京聖栄大学附属調理師専門学校にご協力いただき、掲載します。今回は「トマト」についてご紹介します。



## トマトの使いきり

トマトは規格外品が出やすい野菜です。しかし、傷や割れなどもソースにしてしまえば気になりません。熟して少し柔らかくなったトマトは、ソースには最適です。一度に多く作れば冷凍保存もできます。

## シンプルなトマトソース (出来上がり 1.2kg)

材料	分量
トマト	1.2kg
塩	トマトの0.5% (6g)
玉葱	中1個 (200g)
オリーブオイル	大さじ2

### 作り方

- 1 トマトはヘタを取り、皮ごと1.5cm程度のサイコロ状にカットし、分量の塩を振ってなじませておきます。
- 2 玉葱はみじん切りにし、オリーブオイルで透明感が出るまで弱火で炒めます。
- 3 1を加えて弱火で15分程煮詰めます。
- 4 トマトの形が崩れて一体感が出てきたら、火を止めて出来上がりです。



## トマトソースを使用したレシピ

### トマトソースのエビチリ (4人分)

材料	分量
むきエビ	300g
塩	ひとつまみ
胡椒	少々
卵白	小さじ1
片栗粉	小さじ2
油	大さじ1.5
にんにく	1片(5g)
生姜	1片(10g)
豆板醤	小さじ2
トマトソース	200g
砂糖	小さじ1
水	大さじ2
ガラスープの素	少々
水溶き片栗粉	大さじ1
卵	1個(エビの下味の残り)

### 作り方

- 1 エビは良く洗って水気を取り、下味の材料を順番に加えながら混ぜます。
- 2 油大さじ1をフライパンにひき、1のエビを片面30秒程度ずつ中火で両面焼いて、取り出しておきます。
- 3 フライパンに油大さじ0.5を追加し、みじん切りにしたにんにく・生姜・豆板醤を弱火で炒めます。
- 4 香りが引き出せたら、トマトソース・砂糖・水・ガラスープの素を加えて火を強め、焼いたエビを加えます。
- 5 ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加えてとろみをつけます。
- 6 溶き卵を加えて混ぜたら、火を止めて出来上がりです。

### チキンの トマトソース煮込み (4人分)

材料	分量
鶏もも肉	2枚 (500g)
塩	肉の0.8% (4g)
薄力粉	肉の4% (20g)
油	大さじ1
パプリカ(赤・黄)	各1個
トマトソース	400g
水	100g
オレガノ	少々

### 作り方

- 1 鶏もも肉を大きめにカットして塩をなじませておきます。
- 2 水気をふき取り薄力粉をまぶして、フライパンに油を入れ中火で皮面から焼きます。こんがりとした焼き色がついたらひっくり返し、同様の焼き色がついたら取り出します。
- 3 適宜カットしたパプリカを炒め、しんなりしたら焼いた肉を戻します。トマトソースと水を加え蓋をして、弱火で10分程煮ます。
- 4 蓋を取りオレガノを加え、少し火を強めてソースに適度なとろみがつくまで煮詰めたら出来上がりです。



ストックした  
トマトソース  
を上手に活  
用しましょう。

