



トマトのプロ カゴメ監修

ホイルで
包んで焼くだけ!

“焼きトマ”レシピTMをご紹介します♪



豚肉のトマトみそ焼き

材料

2人分

カゴメ ラウンドレッド (トマト)	-----	2個
れんこん	-----	100g
しその葉	-----	3枚
豚ばら肉 (焼肉用)	-----	100g
<トマトみそだれ>		
カゴメトマトケチャップ	-----	小さじ 1
みそ	-----	小さじ 1
本みりん	-----	小さじ 1



作り方

- ①トマト、れんこんは1cm厚の半月切り、しその葉は4等分にする。
豚ばら肉は、食べやすい大きさに切る。
- ②トマトみそだれの材料を混ぜ合わせる。
- ③アルミホイルに①の材料を並べ、②をかけ、きっちり包んで、オーブントースターで15分ほど焼く。

ポイント

トマトとみそを合わせた和風の一品。焼き上がりの香りが食欲をそそります。
トマトに含まれるリコピンは、加熱により吸収率が高まります。



調理時間
約25分

エネルギー
258kcal

塩分
0.6g



トマトのプロ カゴメ監修

ホイルで
包んで焼くだけ!

“焼きトマ”レシピをご紹介します♪



鱈のトマトパッツア

材料

4人分

カゴメ ラウンドレッド (トマト) ----- 2個
エリンギ----- 1パック
ブロッコリー----- 1/2株
カゴメ基本のトマトソース (295g) ----- 1缶
生たら----- 4切れ
あさり (殻つき) ----- 12個
塩 ----- 少々
こしょう ----- 少々



作り方

- ①トマトはくし切り、エリンギ、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。
- ②アルミホイルに1/4量の基本のトマトソースを広げ、その上に①の1/4量の野菜、塩・こしょうした生たら1切れを置いて、きっちり包む。同様に他の3つも作る。
- ③オーブントースターで20分ほど、あさりが開き、たらに火が通るまで焼く。

ポイント

アルミホイルを使った簡単トマトパッツア。鱈の代わりに鮭でも美味しく作れます。トマトに含まれるリコピンは、加熱により吸収率が高まります。



調理時間
約30分

エネルギー
138kcal

塩分
1.5g



トマトのプロ カゴメ監修

ホイルで
包んで焼くだけ!

“焼きトマト”レシピをご紹介します♪



ホイル包みの蒸し焼きトマトハンバーグ

材料

4人分

カゴメ ラウンドレッド (トマト) ----- 2個
まいたけ----- 1パック
さやいんげん----- 8~10本
カゴメ基本のトマトソース (295g) ---- 1缶
生ハンバーグ----- 4個



作り方

- ①トマトはくし切り、まいたけ、さやいんげんは、食べやすい大きさに切る。
- ②アルミホイルを広げ、ハンバーグ1個を置き、その上から1/4量の基本のトマトソースをかけ、1/4量のトマト、まいたけ、さやいんげんを添えて、きっちり包む。同様に他の3つも作る。
- ③オーブントースターで20分ほど、ハンバーグに火が通るまで焼く。

ポイント

ホイルで作る蒸し焼きハンバーグは、しっとりジューシーに仕上がります。
トマトに含まれるリコピンは、加熱により吸収率が高まります。



調理時間
約30分

エネルギー
320kcal

塩分
1.9g