

たこのカルパッチョ風

材料

4人分

カゴメサルサ (240g) ----- 1/2瓶
ゆでだこ ----- 160g
オリーブ油 ----- 大さじ 1
しその葉 ----- 3~4枚



作り方

- ①ゆでたこは薄くそぎ切りにし、皿に並べる。
- ②①にオリーブ油とサルサをかけ、せん切りのしその葉を散らす。

ポイント



調理時間
約15分

エネルギー
76kcal

食塩相当量
0.5g

野菜相当量
30g

チーズタッカルビ

自然を、おいしく、楽しく。

材料

2～3人分

鶏もも肉	350g
キャベツ	1/4玉
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
エバラ黄金の味	大さじ2 (漬け込み用)
カゴメ基本のトマトソース (295g)	1/2缶
エバラ黄金の味	60g (合わせ調味料用)
ピザ用チーズ	80～120



作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、焼肉のたれ(大さじ2)に5～10分漬け込む。
- ②玉ねぎは1cm幅程度に、キャベツは一口大に、にんじんは短冊切りにする。
トマトソース、焼肉のたれを混ぜ合わせておく。
- ③ホットプレートを熱し①を焼き、色が変わってきたら玉ねぎ、にんじん、キャベツの順に炒める。
- ④鶏肉に火が通ったら②のたれを加え炒め合わせる。
- ⑤具材をホットプレートの両端に寄せて、真ん中にチーズをのせ、チーズが溶けるまで加熱する。

ポイント

夏休みにもぴったり！！トマトの旨みがプラスされた子供でも食べやすい辛さ控えめの



調理時間

約20分

エネルギー

448kcal

食塩相当量

3.8g

野菜相当量

215g

ベビーホタテとコロコロ野菜の トマトパッツア



材料

2人分

ベビーホタテ	120g
ブロッコリ	6房
マッシュルーム	6個
ミニトマト	6個
生クリーム	10g
カゴメ基本のトマトソース (295g)	1缶
塩	1g



作り方

- ①フライパンにトマトソースを入れる。
材料を並べる。塩をひとつまみふりかける。
- ②ふたをして蒸し煮にする。(※沸騰したら中火にして5分)
- ③火を止めて生クリームを仕上げにかける。

ポイント

やわらかくて味わい深いベビーホタテをトマトパッツアに仕上げることで
食卓の主役メニューにレベルアップ！



調理時間

約10分

エネルギー

150kcal

食塩相当量

1.2g

野菜相当量

264g

黄金ポークチャップ

自然を、おいしく、楽しく。

材料

2人分

豚肉（ロース切り身）-----200g
 カゴメトマトケチャップ-----大さじ1
 エバラ黄金の味（中辛）-----大さじ2
 サラダ油-----大さじ1/2

添え野菜-----適量



作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を両面焼き、火を通す。
- ②①にトマトケチャップ、黄金の味を加え、煮絡める。
- ③皿に好みの野菜、②を盛り付けて完成。

ポイント

成分情報	大さじ1杯(17g)当り		大さじ1杯(18g)当り	大さじ1杯(18g)
	黄金の味甘口	黄金の味中辛	カゴメケチャップ	しょうゆ
エネルギー(kcal)	21	21	21	13
たんぱく質(g)	0.6	0.6	0.3	1.4
脂質(g)	0.2	0.1	0	0
炭水化物(g)	4.3	4.3	5	1.8
ナトリウム(mg)	357	374	250	1026
食塩相当量(g)	0.9	0.9	0.6	2.6

トマトケチャップも、黄金の味もしょうゆに比べて減塩調味料！



調理時間

約20分

エネルギー

351kcal

塩分

0.9g