

トマトジュースレシピブック

TOMATO JUICE

Recipe Book



BY CHARITEENS

井上龍一農園さん

岡山県鏡野町



100%の濃厚・完熟トマトジュース 水耕栽培によるトマト生産

3つのこだわりをもつファーマーズファームがつくる安全で、味の良いトマトを一つひとついねいに手作業で選別したトマトで作ったトマトジュース。本物トマトの何倍もの濃厚さを感じるこのトマトジュースには、フルーツトマトが2種、調理用トマトが2種、ミニトマトが10種ほど入っており、じっくり優しく煮詰めて作っています。味のチェック、精度のチェックなどして、栽培に工夫を重ね、品種も味にこだわったトマトの酸味と甘みの絶妙なハーモニーのジュースです。



START-UP STUDENT PROJECT by 第一学院高等学校
2017-2020 w/ Ryu Murao

アントレプレナー教育 START-UP STUDENT PROJECT

起業家マインドと起業に必要な一連のプロセス『マーケティング・企画・開発・プレゼン・広報・販売』の学びと実践で、地域のために何ができるかを考え、「仕事を創り出す力」「チャレンジ精神や想像力」を育みます。地域と社会をハッピーにするプロジェクトです。地域や社会に貢献することで、生徒一人ひとりが、他者貢献の実感を通じて「もっともっと自分を好きになる」自分づくりプロジェクトでもあります。



Facebookはこちら

通信制高校 第一学院高等学校

岡山キャンパスの高校生



鶏むね肉のトマトジュースソース

材料

鶏むね肉1枚 ----- 1/2個
 トマトソース
 トマトジュース ----- 約100cc
 お好みソース ----- 少々
 カレー粉 ----- 少々
 塩 ----- 少々

作り方

①むね肉を食べやすい大きさに切って焼く
 ②ソースを混ぜて①に和えたら完成！！



麻婆トマト

材料

麻婆豆腐の素 (お好きなメーカーで)
 トマトジュース ----- 加える水と同量分
※水を加えないタイプのモノなら50~100ccで調節する。
 豆腐 ----- 半量
※材料の半量に減らす
 トマト ----- 1個
 その他、メーカーごとの材料を用意。

作り方

①各製品の作り方通りで大丈夫です。

03 Tomato juice jelly

Level   



トマトジュースゼリー

材料

トマトジュース	200cc
ハチミツ	大さじ1~2
粉ゼラチン	5g
水	50cc
レモン汁 (あれば)	少々

作り方

- ① 50ccの水を80°以上に温め、ゼラチンを溶かす。
- ② トマトジュースにハチミツとレモン汁を加えて混ぜる。
- ③ ①で作ったゼラチンを②で作ったトマトジュースに加えてよく混ぜて、冷蔵庫で2時間くらい冷やす。

04 Tomato juice Takikomi gohan

Level   



トマトジュースの炊き込みご飯

材料(3人前)

ぶなしめじ	50g
豚こま肉	80g
油揚げ	30g
トマトジュース	100ml
米	1合
顆粒だし	小さじ2
めんつゆ	大さじ1と1/2

作り方

- ① 研いだ お米をお釜に入れます。顆粒だし・めんつゆ・トマトジュースを入れてから1合のラインの下になるように水を入れ、サッとひと混ぜしたら、お米に吸収させるため10分待ちます。
- ② 10分経って、ぶなしめじ・豚こま肉・油揚げを入れたら炊飯スタート!
- ③ 炊き上がったら、ざっくり混ぜて、完成。好みにネギなどを上のにのせてもいいですね!



ミートソース&チーズ春巻き

材料

玉ねぎ	-----	1/2個
ナス 中	-----	1本
しめじ	-----	1/2パック
ミンチ	-----	150g
モッツァレラチーズ		
春巻きの皮		
トマトジュース		
砂糖	-----	小さじ1
塩・コショウ	-----	少々

作り方

- ① 野菜を1cm角に切り、肉と炒める。
- ② トマトジュース、砂糖、塩・コショウで味付けする。
- ③ 春巻きの皮に①を包み、チーズをのせて包む。
- ④ フライパンに油を入れ、揚げる。



ポークビーンズ

材料

トマトジュース	-----	3本
豚バラブロック	-----	300g
大豆水煮	-----	200g
玉ねぎ	-----	1個
人参	-----	1本
じゃがいも	-----	3個
固形コンソメ	-----	1個
中濃ソース	-----	大さじ2
オレガノ	-----	少々
塩・こしょう	-----	少々
オリーブオイル	-----	大さじ1

作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさ、野菜は1センチ角程度に切る。
 - ② オリーブオイルをひいた鍋で野菜を炒める。しんなりしたら肉を入れてさらに軽く炒める。
 - ③ トマトジュースと大豆水煮を入れ、中濃ソース、固形コンソメ、オレガノを入れて煮込む。
 - ④ 塩・こしょうで味を調整する。
- ★カレーパウダーで味を付けたライスに、スライスチーズや野菜と一緒に盛り付けをすると子どもウケUP!



ミートソース

材料

トマトジュース	-----	3本
ひき肉(合挽)	-----	700 g
玉ねぎ(中)	-----	3個
人参(中)	-----	1本
セロリ	-----	1本
バジル	-----	3~4枚
コンソメ	-----	2個
ケチャップ	-----	大さじ3※お好みで調整
中濃ソース	-----	大さじ3※お好みで調整
オレガノ・塩こしょう	-----	少々
オリーブオイル	-----	大さじ1

作り方

- ①みじん切りにした野菜とひき肉を炒める。
- ②トマトジュース、コンソメ、中濃ソース、ケチャップ、オレガノを入れて煮込む。
- ③塩、こしょうで味を調整する。



ミートパイ

材料

トマトジュースのミートソース		
冷凍パイシート	-----	1袋
じゃがいも	-----	2個
ピザ用チーズ		
卵	-----	1個

作り方

- ①パイ皿に冷凍パイシートを敷き、軽くオーブンで焼く。
- ②ミートソースを入れ、スライスしたじゃがいもを並べてピザ用チーズをかける。
- ③パイシートを網目状になるように並べ、溶き卵を塗ってオーブンで焼く。



トマトのパウンドケーキ

材料

パウンド型	
無塩バター(マーガリン)	
トマトジュース	1本
薄力粉	220g
ベーキングパウダー	小さじ2
卵	2個

作り方

【下準備】バターと卵を室温に戻す。型に紙を引く。薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。オーブンを180℃に温める。

- ① バターを泡立て器でクリーム状にし、砂糖を加え、白っぽくなるまですり混ぜる。
- ② 溶いた卵を3回に分けて加える
- ③ トマトジュースを加えて混ぜる
- ④ 粉類を2~3回に分けて加え、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤ 型に流しいれ、180℃のオーブンで40~50分焼く。



ロールキャベツ

材料

トマトジュース	2本
水	200ml
コンソメ	1個
ひき肉 (合挽、牛、鶏 お好みで♪)	
キャベツ	8枚
玉ねぎ	1玉
ベーコン	8枚
ナツメグ・塩・こしょう	少々
卵	1個
パン粉 (牛乳に浸しておく)	
サラダ油	

作り方

- ① 玉ねぎをみじん切りにして炒めて粗熱を取る。
- ② 合いびき肉に、炒めた玉ねぎ、ナツメグ、塩、こしょう、溶き卵、牛乳に浸したパン粉を入れてよく混ぜる。
- ③ キャベツを下茹でし、②を入れて巻く。キャベツの上からベーコンを巻く。
- ④ 圧力鍋にトマトジュース、水、コンソメを入れて加圧する。

CHARITEENS

チャリティー

×

ティーンズ

10代の私たちができる社会貢献

01 地域貢献 (地元を発信)

私たちは、もっともっと地元を知ってもらいたい！地元の資源を活用した地域のための貢献活動を行います。

02 100% チャリティー

私たちは、地元企業などとコラボして、経済活動を通じて利益を生み出し、その利益を社会のために還元します。

03 Students Support Students

私たちは、同じ学びを必要とする全世界の仲間のための教育支援活動を行います。

04 新興国に 絵本を贈る

私たちは、全国の第一学院高校の仲間とつくったオリジナルストーリーを、絵本にして、興進国の学びを必要とする子供たちに贈り届けます。



お問合せ

一般社団法人共生と教育ネットワーク

START-UP STUDENT PROJECT 事務局

TEL:03-6865-1910

E-MAIL: start-up@kyousei-kyouiku.or.jp