

ご紹介します！

おいしいカゴメになる野菜と果物たちです。



# トマトの会社から、 野菜の会社に。

いよいよ人生100年。これからの時代を生きる子どもたちが長い人生を健康で過ごすために日々の野菜は欠かせません。しかし今の日本人は、1日に約73gも野菜の摂取が不足しています<sup>※</sup>。食生活の変化や多忙なライフスタイルなど理由はさまざまですが、カゴメはその問題を全力で解決していこうと考えています。みなさまの声に耳をかたむけ、野菜と人々の暮らしとの関係を見つめ直し、手軽においしく野菜を摂ることができる商品をすべての人にお届けしたい。カゴメはこれからもトマトはもちろん、あらゆる野菜を使った新たな商品を次々と生みだし、さらには農業全体をもっと元気にする取り組みにも力を入れることで、この国の野菜不足を解消し、みなさまの健康をサポートし続けたいと考えています。 ※2020年 国民健康・栄養調査

ニッポンの野菜不足を<sup>ゼロ</sup>にする。



第14回食育推進全国大会 in やまなしを盛り上げよう！

山梨学院大学  
山梨学院短期大学

## 野菜をおいしく楽しく

レシピコンテスト

公式メニューブック



# 野菜をおいしく楽しく レシピコンテスト

山梨県の地産食材の普及啓蒙と伝統的な食をアレンジし、  
新たな郷土食文化を創造することを目的とした産・官・学共同のイベント  
として「野菜をおいしく楽しくレシピコンテスト」を開催いたしました。  
地産地消の野菜をしっかりと摂ることによる健康増進と  
地域経済の活性化や、新たな食文化の発信による様々な業態の  
活性化への貢献を期待しています。

## 募集メニュー

野菜がしっかり摂れる、「主食」「主菜」「副菜・汁物」  
いずれかのレシピ（カゴメ製品使用）

## 地産地消コース

山梨の農産品活用レシピ

## 郷土食コース

ほうとう麺アレンジレシピ

主催：カゴメ株式会社

後援：第14回食育推進全国大会 山梨県実行委員会、山梨学院大学・山梨学院短期大学、  
公益社団法人 山梨県栄養士会、たべるじゃん//ほうとう推進協議会、株式会社オギノ

## 受賞レシピ

100を超えるたくさんの応募の中から以下5つのレシピが選ばれました。  
P3より最終審査に残った全10レシピをご紹介します。



郷土食コース

とろーりチーズの  
ピリ辛ほうとう麺  
de  
ダッカルビ

山梨学院大学4年  
弦間さん、清水さん、鈴木さん



地産地消コース

洋風揚げ餃子

山梨学院短期大学2年  
山本さん



郷土食コース

ほうとう麺  
de  
パスタ

山梨学院短期大学2年  
藤原さん



郷土食コース

もちうまっ  
彩り野菜冷やし  
担々ほうとう

山梨学院大学3年  
笹原さん、秋山さん、北村さん



郷土食コース

ほうとう麺  
de  
ナポリタン

山梨学院大学2年  
戸原さん

## 公式メニューレシピ

### とろーりチーズの ピリ辛ほうとう麺deダッカルビ

調理時間  
約20分

エネルギー  
584kcal

郷土食コース

野菜相当量  
1人あたり  
181g分



グランプリ

#### 材 料 (4~5人分)

ほうとう(生麺)-----200g しめじ-----1パック  
鶏もも肉-----400g カゴメ基本のトマトソース(295g)---1缶  
サラダ油-----大さじ2 ピザ用チーズ-----200g  
キャベツ-----1/4個 白菜キムチ-----250g  
にんじん-----1/2個

#### 作り方

- 1 ほうとう麺は8~10分茹でて3cmの長さに切る。
- 2 キャベツはざく切り、にんじんは短冊切りにする。しめじは石づきを除去小房に分ける。
- 3 ホットプレートに油を熱し、一口大に切った鶏もも肉を焼き目がつくまで焼く。  
②を加えて炒め、基本のトマトソースを加える。
- 4 肉と野菜を分け、間にチーズを入れる。  
左からキムチ、ほうとう麺、野菜、チーズ、肉の順になるように盛りつける。
- 5 チーズが溶けたら完成!

ほうとう麺を茹でた後は、  
ホットプレートひとつで調  
理ができる、もちもち感が  
新鮮なチーズダッカルビ  
です。チーズフォンデュの  
ように楽しく食べることが  
できるメニューです。

Point



### 洋風揚げ餃子

調理時間  
約15分

エネルギー  
417kcal

地産地消コース

野菜相当量  
1人あたり  
128g分



準  
グランプリ

#### 材 料 (1人分)

富士桜ポークひき肉 -----25g カゴメ濃厚仕立てのトマトソース---大さじ3  
オリーブ油-----大さじ1 カゴメ醸熟ソースウスター---大さじ1/2  
玉ねぎ-----30g 塩こしょう-----少々  
大塚にんじん-----15g ぎょうざの皮-----6枚  
ピーマン-----20g チェダーチーズ-----15g  
なす-----15g オリーブ油(揚げ油)----適量  
小麦粉-----小さじ1

#### 作り方

- 1 野菜はみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、ひき肉を入れ火が通ったら野菜を加え炒める。
- 3 小麦粉を入れ軽く混ぜたら、濃厚仕立てのトマトソースを加え、さらに炒める。
- 4 ウスターソースを加え、塩、こしょうで味をととのえる。
- 5 餃子の皮に④とチーズを包む。
- 6 フライパンにオリーブオイルを浅めに入れて、餃子の皮がきつね色になるまで揚げる。

野菜が苦手な人も食べ  
やすいようにチーズを入  
れ、トマトソースとウス  
ターソースを使って洋風  
に仕上げました。山梨の  
特産物を使用した洋風  
揚げ餃子です。

Point

## ほうとう麺 de パスタ

ほうれん草とえびのトマトクリームソース

### 材 料〈2~3人分〉

カゴメアンナマンマ 濃厚トマトクリーム330g-----1瓶  
ほうとう(生麺)-----300g  
ほうれん草-----1/2束  
エリンギ-----1パック  
むきえび-----100g  
オリーブ油-----大さじ1  
こしょう-----少々



調理時間  
約 15分

エネルギー  
549kcal

郷土食コース

野菜相当量  
1人あたり  
**232**g分

山梨県  
栄養士会  
特別賞

ほうとう麺をフェットチーネパスタに見立て、濃厚なトマトクリームソースで仕上げました。もちもち食感でお子様にも喜ばれるほうとうメニューです♪

### 作り方

- ほうれん草・エリンギは食べやすい大きさに切る。  
むきえびは洗って水気を切る。沸騰した湯で、ほうとう麺を5分ほど茹でる。
- フライパンにオリーブ油を熱し、むきえび、しめじ、ほうれん草の順に炒める。
- アンナマンマ濃厚トマトクリームを加え、ひと煮立ちさせ、こしょうで味をととのえる。
- 茹でたほうとう麺を、③とあえる。

*Point*



## もちうまっ彩り夏野菜の冷やし担々ほうとう

### 材 料〈1人分〉

ほうとう(生麺)-----100g  
カゴメトマトジュース食塩無添加---1カップ  
調製豆乳-----1/2カップ  
白ごまペースト-----大さじ1  
顆粒鶏がらだし-----小さじ2  
水-----150ml  
豚ひき肉-----60g  
ごま油-----小さじ1  
おろしにんにく(チューブ入り)---小さじ1/2

A  
甜麺醤-----小さじ2  
豆板醤-----小さじ1  
酒-----大さじ1  
砂糖-----小さじ1  
なす-----25g  
ズッキーニ-----30g  
黄パプリカ-----20g  
トマト-----35g  
長ねぎ-----2g



調理時間  
約 30分

エネルギー  
620kcal

郷土食コース

野菜相当量  
1人あたり  
**214**g分

たべるじゃん/ ほうとう  
推進協議会  
特別賞

冷製なので暑い夏でもさっぱりと食べられ、野菜がたっぷり摂れるメニューです。ピリ辛で食欲が増します。

### 作り方

- 担々スープを作る。トマトジュース、豆乳、白ごまペーストをボウルに入れる。分量の水と鶏がらだしを火にかけ溶かし、ボウルに加えてよく混ぜ、ラップをして冷蔵庫で冷やす。
- なすは縦に1/4、ズッキーニは5mmの輪切り、パプリカは縦に5mm幅に切り、焼く。  
トマトは1cm角、長ねぎは輪切りにする。
- 肉みそを作る。フライパンにごま油、にんにくを入れて熱し、ひき肉を加えて炒める。火が通ったらAを加え調味する。
- ほうとう麺を8~10分ほど茹で、冷水にさらしよく水気を切る。
- 器に麺、①のスープ、具材を盛りつけ、お好みでラー油をかける。

*Point*



## ほうとう麺 de ナポリタン

### 材 料〈2~3人分〉

ほうとう(生麺)-----300g  
ピーマン-----1個  
黄パプリカ-----1/4個  
玉ねぎ-----1/2個  
ミニトマト-----3個  
エリンギ-----1/2パック  
モッツアレラチーズ-----50g  
魚肉ソーセージ-----1本  
オリーブ油-----大さじ2  
カゴメ基本のトマトソース(295g)----1缶



調理時間  
約 15分

エネルギー  
581kcal

郷土食コース

野菜相当量  
1人あたり  
**217**g分

オギノ  
特別賞

### 作り方

- 玉ねぎはスライス、ピーマン、パプリカ、エリンギは千切り、ミニトマトは1/4の大きさに切る。ソーセージは厚さ1cmの斜め切りにする。
- フライパンにオリーブ油を熱し、①を炒める。
- 鍋にたっぷりの水を入れて沸騰させ、ほうとう麺を入れて5分茹でる。  
しっかり水を切り、②に入れて炒め合わせ、基本のトマトソースを加え絡める。
- 食べやすい大きさに切ったモッツアレラチーズを入れてよく混ぜたら、皿に盛りつける。

トマトソースを使ったリッチなナポリタンです。もちもちとしたほうとう麺がトマトソースとよくマッチしています。

*Point*

## 夏でもサッパリ! 洋風冷製おつけだんご

### 材 料〈1人分〉

中力粉-----100g  
カゴメトマトジュース-----100g  
水-----30g  
ほうれん草-----40g  
オクラ-----2g  
鶏ささみ-----30g  
トマト-----18g  
カゴメ濃厚仕立てのトマトソース-----大さじ2



調理時間  
約 15分

エネルギー  
449kcal

地産地消コース

野菜相当量  
1人あたり  
**142**g分

山梨県大月市の郷土料理であるおつけだんごを洋風に仕上げ、普段食べているおつけだんごの新しい魅力を発見できる食べ方です。山梨で採れたトマトも使用しています。

### 作り方

- 中力粉、トマトジュース、水をボウルに入れ混ぜ合わせる。
- 鍋に湯を沸かし、①をスプーンですくい団子状にして茹で、団子が浮いてきたら冷水にとり、冷やす。
- ほうれん草は茹でて冷やしてから、3cmの長さに切る。トマトは水で洗いきれ形に切る。ささみは茹でて冷水で冷やし、食べやすい大きさにさく。
- ②の団子の上に濃厚仕立てのトマトソースと③の具材を彩りよくトッピングする。

*Point*

食べて味わう山梨県中央市!

## つけナポリタン

材 料〈1人分〉

スパゲティ-----	80g	バター-----	5g
玉ねぎ-----	40g	カゴメトマトジュース食塩無添加---	150ml
ピーマン-----	40g	カゴメトマトケチャップ---	大さじ1と1/2
スナップえんどう-----	2さや	カゴメ醸熟ソースウスター---	大さじ1
にんじん-----	30g	砂糖-----	小さじ1
にんにく-----	2g	顆粒鶏がらだし-----	2g
ポークソーセージ-----	40g	生クリーム-----	大さじ1
とうもろこし-----	20g	パルメザンチーズ-----	2g
ミニトマト-----	3個	バジル(粉)-----	少々

作り方

- 玉ねぎは薄くスライス、ピーマンは輪切り、スナップえんどうは筋を切り半分、にんじんはスライスし型を抜き、にんにくはみじん切りにしておく。ポークソーセージは斜め半分に切る。とうもろこしは包丁でそぎ落とす。
- 鍋にバターを溶かし、にんにく、ウィンナー、玉ねぎ、にんじんを入れ炒める。
- 玉ねぎが透き通ってきたらピーマン、トマトジュース、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、鶏ガラスープの素を入れ味をととのえる。
- ミニトマト、とうもろこし、スナップえんどうを入れ、軽く火を通したら深めの器に盛り付け、上から生クリーム、パルメザンチーズをふる。
- スパゲティを茹で、水気を切りお皿に盛り付け、バジルをふる。スパゲティをトマトスープにつけていただく。



## ほうとう麺deラザニア

材 料〈1人分〉

合いびき肉-----	120g	カゴメアンナマトマト&バジル---	1瓶
にんじん-----	1/2本	ほうとう(生麺)-----	100g
玉ねぎ-----	1/2個	サラダ油-----	大さじ2
にんにく-----	1片	パセリ-----	少々
なす-----	2本	ピザ用チーズ-----	40g
ピーマン-----	2個		

作り方

- にんじん、玉ねぎ、にんにくはみじん切りに、なすとピーマンは小さめの角切りにする。
- ほうとう麺を5分ほど茹で、4〜5cmの長さで切っておく。
- フライパンに油、にんにく、にんじん、玉ねぎ、なす、ピーマンを入れ炒め、野菜がしんなりしてきたら、ひき肉を入れさらに炒める。
- 火が通ったらアンナマンマトマト&バジルを入れて煮詰める。
- グラタン皿にほうとうと④を段々に重ね、チーズを乗せ、トースターで15分ほど焼く。
- 焼きあがったらパセリを散らす。



山梨県の郷土料理であるほうとうを洋風アレンジ!! 一品でたくさんの野菜を摂ることができます。ほうとう麺が余った時にオススメのレシピです。

Point

調理時間  
約 30 分

エネルギー  
699kcal

地産地消コース

野菜相当量  
1人あたり  
285g分



山梨県中央市の特産物であるトマトやとうもろこし(ゴールドドラッシュ)、富士桜ポークソーセージを使用しています。野菜がたっぷり入ったつけナポリタンです。

Point

調理時間  
約 20 分

エネルギー  
449kcal

地産地消コース

野菜相当量  
1人あたり  
135g分

## トマトのさっぱり洋風親子丼

材 料〈1人分〉

鶏ささみ-----	60g	ピザ用チーズ-----	5g
酒-----	1/2 カップ	カゴメトマトジュース食塩無添加---	50ml
塩こしょう-----	少々	水-----	50ml
玉ねぎ-----	1/4 個	コンソメスープの素(固形)-----	1/2 個
ミニトマト-----	5 個	カゴメ醸熟ソースウスター---	大さじ1
水菜-----	10g	砂糖-----	小さじ1
卵-----	1 個	ご飯-----	120g

作り方

- 鶏ささみは酒、塩こしょうをふり、つけておく。玉ねぎは薄切り、ミニトマトは半分、水菜は2cm幅に切る。
- 鍋にトマトジュース、水、コンソメを入れ煮立たせたら、鶏ささみと玉ねぎを加え、蓋をして弱火で2〜3分煮る。この間に卵を溶き、チーズを合わせておく。
- 肉に火が通ったらトマト、ウスターソース、砂糖を加える。
- トマトがしんなりしてきたら水菜をちらし、溶き卵の2/3をまわしかけ、弱火で1分程煮る。その後残りの卵をかけ、少ししたら火を止め蓋をする。
- 卵が半熟程度に固まったらご飯にかける。



山梨で採れたトマトがたっぷり入っているのでヘルシーかつさっぱりといただけます。野菜もしっかり摂れる親子丼です。

Point

## 豚のくるくる巻き煮込み

材 料〈3〜4人分〉

甘熟トマト鍋スープ750g-----	1 袋
キャベツ-----	1/4 個
大根-----	1/4 本
にんじん-----	1/2 本
しめじ-----	1パック
ブロッコリー-----	1/2 株
ミニトマト-----	6 個
モッツアレラチーズ-----	1パック
富士桜ポーク豚ばら肉(薄切り)-----	160g
ウィンナーソーセージ-----	6 本

作り方

- 鍋に甘熟トマト鍋スープを入れる。
- キャベツを切って鍋に入れ、大根とにんじんはスライサーでスライスする。しめじは石づきを取り小房に分ける。ブロッコリーは小房に分け、ウィンナーは斜め半分に切る。
- 大根、にんじん、豚バラ、ウィンナーの順に重ね、端からくるくる巻き、鍋に敷き詰めていく。
- 鍋に火をつけ隙間にしめじとブロッコリーを差し込み、蓋をして30分煮る。
- モッツアレラチーズとトマトを入れ、ひと煮立ちさせる。

富士桜ポークと野菜を巻くことで彩りよく、野菜がたくさん食べられます。お好みで他の野菜を加えるのもGood! モッツアレラチーズとトマトは煮込み具合で違った食感が楽しめます。

Point

調理時間  
約 40 分

エネルギー  
497kcal

地産地消コース

野菜相当量  
1人あたり  
401g分

