

3種のソースで

ミックスグリル



材料(2人分)

エビ、イカ、ブロッコリー、カボチャ、パプリカ、ナス、
ジャガイモなど好みの具材

トマトジャム 大さじ1

トマト&ニンジンジャム 大さじ1

グリーントマトソース 大さじ1

- ①材料にサラダ油を刷毛で塗り、魚用グリルで焼く。
- ②ジャム、ソースを添える。ジャム、ソースはマヨネーズと混ぜてもおいしい。

トマトジャム

ポークソテーのソース



材料(2人分)

豚ロース肉厚切り 2枚

小麦粉 適量

塩、コショウ 少々

オリーブオイル 小さじ2

トマトジャム 大さじ2

付け合せ用 パプリカ、スナップエンドウ、ブロッコリーなど

- ①豚肉を筋切りし、塩、コショウをしっかりふる。豚肉に下味をしっかりつけるのがポイント！
- ②小麦粉をまぶしてオリーブオイルをひいたフライパンで黄金色に焼く。
- ③付け合せのパプリカはグリルで焼き、スナップエンドウやブロッコリーは茹でる。
- ④皿に盛り付け、トマトジャムを温めてかける。

トマトジャム

カマンベールフライ



材料(2 人分)

カマンベールチーズ 1 個
衣用の小麦粉、卵、パン粉 各適量
トマトジャム 大さじ 2

- ①カマンベールチーズを 6 等分にする。
- ②小麦粉、卵、パン粉の順にしっかりと衣をつける。
- ③180℃の油で、衣が色づく程度に揚げる。
- ②皿に盛り付け、トマトジャムを添える。

トマトジャム

チキンのパン粉焼き



材料(2人分)

- 鶏もも肉 1枚
- 衣用の小麦粉、卵、パン粉 各適量
- オリーブオイル 大さじ1
- トマトジャム 大さじ2
- 白ワイン 大さじ2
- 付け合せ用パプリカ、トマトなど

- ①鶏もも肉に塩をふり、小麦粉、卵、パン粉の順にしっかりと衣をつける。
- ②フライパンでキツネ色に焼く。
- ③トマトジャムに白ワインを加えて加熱し、ソースを作る。
- ④皿に盛り付け、ソースを添える。

グリーントマトソース

白身魚のポワレ



材料(2人分)

白身魚(鯛など) 2切

小麦粉 適量

オリーブオイル 小さじ2

グリーントマトソース 大さじ2 *トマトジャムでもよい

- ①白身魚に塩と小麦粉をまぶし、オリーブオイルをひいたフライパンでこんがり焼く。
- ②皿に盛りつけ、グリーントマトソースを添える。

グリーンマトソース

シーフード・パスタ



材料(2人分)

好みのパスタ 160g	アサリ 8個
オリーブオイル 大さじ2	イカ 1/2杯
ローズマリー 1枝	白ワイン 50cc
ニンニク 1片	レモンライス 2枚
唐辛子 1本	グリーンマトソース 大さじ2

- ①オリーブオイルにローズマリーを加え、軽く熱して香りに移し、ローズマリーを取り出す。
- ②①につぶしたニンニクと唐辛子を入れ、次にイカとアサリを加えて軽く炒める。これに白ワインとレモンを入れ、フタをして蒸し焼きにする。
- ③②にアルデンテに茹でたパスタを入れて混ぜ、最後にグリーンマトソースを加えて軽く混ぜ合わせる。

グリーンマトソース

小エビのアヒージョ



材料(2人分)

ゆでエビ 4尾

グリーンマトソース 大さじ1

オリーブオイル 適量

- ①小さな耐熱容器にエビとグリーンマトソースを入れる。
- ②エビがかくれるくらいまでオリーブオイルを注ぐ。
- ③180℃のオーブンで15分焼く。

グリーンマトソース

焼き牡蠣



材料(2人分)

殻つき牡蠣 2個

白ワイン 適量

レモン スライス2枚

グリーンマトソース 小さじ2

- ①牡蠣を軽く水洗いする。
- ②フライパンにキッチンペーパーを敷き、牡蠣と白ワインを入れ、フタをして蒸し焼きにする。牡蠣の殻が開けば焼き上がり。
- ③レモンとグリーンマトソースをのせる。

グリーンマトソース

豆腐カブレーゼ



材料(2人分)

豆腐 1/4丁

トマト 1個

グリーンマトソース 小さじ2

- ①豆腐とトマトをスライスし、皿に並べる。
- ②グリーンマトソースをかける。

グリーンマトソース

ホタテのカルパッチョ



材料(2人分)

ホタテ(刺身用) 3個

グリーンマトソース 小さじ2

- ①ホタテを薄く切り、皿に並べる。
- ②グリーンマトソースをかける。

トマト&ニンジンジャム

白和え



材料(2人分)

いんげん 60g

木綿豆腐 1/6丁

塩 1つまみ

すりごま(白) 小さじ1

オリーブオイル 小さじ1/2

トマト&ニンジンジャム 小さじ1

- ①豆腐をキッチンペーパーで包み、水切りする。
- ②水切りした豆腐をつぶし、塩、すりごま、オリーブオイル、トマト&ニンジンジャムを加え、混ぜ白和え衣を作る。
- ③いんげんを茹で、一口大に切り、②の白和え衣と和える。

トマト&ニンジンジャム

パウンドケーキ



材料(パウンド型 1 個分)

薄力粉 100g

食塩 少々

砂糖 75g

トマト&ニンジンジャム 90g

ベーキングパウダー(BP) 3g

無塩バター 100g

卵 2 個

- ①ボールに無塩バターを入れ、クリーム状になったら砂糖を加え、泡だて器で白くなるまで攪拌する。
- ②溶いた卵を①に少しずつ加え、さらに攪拌する。
- ③薄力粉、BP、塩を混ぜて 2 回ふるい、これを②に加えてゴムベラでさっくりと混ぜる。
- ④③にジャムを半分入れ、軽く混ぜる。
- ⑤クッキングシートを敷いた型に④を入れ、残りのジャムをトッピングし、180℃のオーブンで 30~40 分焼き上げる。

トマト&ニンジンジャム ドレッシング



材料(2人分)

トマト&ニンジンジャム 大さじ1

サラダ油 大さじ1

酢 大さじ2

塩 ひとつまみ

①全ての材料を混ぜ合わせる。

* サラダの他、グリルのソースなど様々な料理に使える。