



ライムの香りとお茶の組み合わせがおいしい

ライムグリーンティー

調理時間
1分

■ 材料 (2人分)

お〜いお茶緑茶……………200ml

輪切りライム ……………適量

■ 作り方

- ① ライムを輪切りにする
- ② グラスに氷を入れる
- ③ グラスに切っておいたライムを入れる
- ④ グラスにお〜いお茶を注ぐ

■ 使用している商品



商品名

お〜いお茶500PET

商品特徴

- ◎ 香りと後味の良さを実現 お茶の最高品質をご提供
- ◎ ギネス世界記録認定 販売実績が世界一のお茶



ドライフルーツの甘さと緑茶の苦味が美味しい

ドライフルーツグリーンティー

調理時間
1分

■ 材料 (2人分)

お〜いお茶緑茶……………150ml

ドライフルーツ……………適量

■ 作り方

- ① グラスにドライフルーツを入れる
- ② グラスに氷を入れる
- ③ グラスに、お〜いお茶を注ぐ

■ 使用している商品



商品名

お〜いお茶500PET

商品特徴

- ◎ 香りと後味の良さを実現 お茶の最高品質をご提供
- ◎ ギネス世界記録認定 販売実績が世界一のお茶



あさりとイカの野菜スープ旨みたっぷりの1日分の野菜スープ

あさりとイカの野菜スープ

調理時間
15分

材料 (2人分)

- 1日分の野菜 300ml
 あさり 200g
 するめいか 1ぱい
 玉ねぎ 1/4個
 オリーブオイル 大さじ1
 A 塩・こしょう 各少々
 粉チーズ 適量

作り方

- ① あさりは海水程度の塩水につけて砂出しをする。
 するめいかは胴と足の部分に分け、胴は1cm幅の輪切りに、足は3cm幅の長さに切る。
 玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎを炒める。
 しんなりしたら、①を加え、「1日分の野菜」を入れる。
- ③ あさりの口が開いたら、Aを加え味をととのえる。

使用している商品



商品名

1日分の野菜

商品特徴

- ◎ 栄養がバランスよくきっちり摂れる「1日分の野菜」
- ◎ 管理栄養士が推奨する、野菜100% No.1ブランド
- ◎ 砂糖、食塩、香料を使わずに、30種類の野菜をぎゅっと濃縮。



しっとり新感覚フレンチトースト

えびとアボカドのタルティーヌ

調理時間
20分

材料 (2人分)

- 「1日分の野菜」・・・・・・・・・・200ml
- A 卵・・・・・・・・・・1個
- 粉チーズ・・・・・・・・・・大さじ1
- 1日分の野菜・・・・・・・・・・100ml
- 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1
- バケツ・・・・・・・・・・4枚
- B オリーブオイル・・・・・・・・・・
- アボカド・・・・・・・・・・1個
- アンチョビ・・・・・・・・・・4枚
- ゆでえび・・・・・・・・・・8尾

作り方

- ① アボカドは種を取り出し、ペースト状にする。
バケツを2cmの厚さに切る。
- ② ゆでえびは殻をむいて背わたをとっておく
- ③ Aを混ぜ合わせ、バケツを10分ほど浸す。
フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、
両面を焼く
- ④ ①にアボカドペースト、アンチョビ、えびをのせる。
- ⑤ Bを小鍋に入れて軽く煮詰め、2にかける。

使用している商品



商品名

1日分の野菜

商品特徴

- ◎ 栄養がバランスよくきっちり摂れる「1日分の野菜」
- ◎ 管理栄養士が推奨する、野菜100% No.1ブランド
- ◎ 砂糖、食塩、香料を使わずに、30種類の野菜をぎゅっと濃縮。



1日分の野菜で栄養ばっちり

とろ〜りチーズグラタン

材料 (2人分)

- 「1日分の野菜」・・・・・・・・・・200ml
- 固形ブイヨン・・・・・・・・・・1/2個
- こしょう・・・・・・・・・・少々
- フランスパン・・・・・・・・・・2きれ
- ガーリックパウダー・・・・・・・・少々
- オリーブオイル・・・・・・・・・・小さじ2
- ピザ用チーズ・・・・・・・・・・30g
- パセリのみじん切り・・・・・・・・少々

作り方

- ① 鍋に1日分の野菜と固形ブイヨンを入れて沸かし、こしょうで味を調える。
- ② フランスパンにガーリックパウダーとオリーブオイルを振り、トーストする。
- ③ 器に入れて上からチーズを散らす。オーブントースターで5～6分焼き、パセリのみじん切りを散らす。

使用している商品



商品名

1日分の野菜

商品特徴

- ◎ 栄養がバランスよくきっちり摂れる「1日分の野菜」
- ◎ 管理栄養士が推奨する、野菜100% No.1ブランド
- ◎ 砂糖、食塩、香料を使わずに、30種類の野菜をぎゅっと濃縮。



トマトの酸味と甘みがほどよくおいしい

理想のトマトゼリー

調理時間
10分!

材料 (2人分)

- 理想のトマト・・・・・・・・・・200ml
- 砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
- ゼラチン・・・・・・・・・・5g
- 水・・・・・・・・・・50g

作り方

- ① 耐熱容器に水、ゼラチンを入れてよく混ぜ、電子レンジで30秒加熱する。
- ② 小鍋に「理想のトマト」・砂糖・①を混ぜ合わせ火からおろして型に移し、冷蔵庫で冷やし固める。

使用している商品



商品名

理想のトマト

商品特徴

- ◎「おいしさ」と「栄養」を兼ね備えたトマト100%飲料。
- ◎「甘み・酸味・うまみ」の最適バランスのおいしさ。



豆板醬でピリツと大人の味わい

ピリ辛煮込みハンバーグ

調理時間
25分

■ 材料 (2人分)

理想のトマト	200ml
玉ねぎ	1/4個
パン粉	大さじ1
木綿豆腐	80g
合挽き肉	200g
サラダ油	大さじ1
豆板醬	小さじ1
塩・こしょう	少々

■ 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、木綿豆腐は水切りしておく。
- ② ボウルに合挽き肉を入れ、Aを加えよく混ぜ、生地を2等分し丸める。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ火にかけ、①の両面を焼く
- ④ ②に「理想のトマト」を加え6～7分煮詰め、豆板醬を入れ、塩コショウで味をととのえる。
- ⑤ 器に盛り、クレソンをそえる。

■ 使用している商品



商品名

理想のトマト

商品特徴

- 「おいしさ」と「栄養」を兼ね備えたトマト100%飲料。
- 「甘み・酸味・うまみ」の最適バランスのおいしさ。



トマトの酸味と甘みがほどよくおいしい

理想のミネストローネ

調理時間
10分!

■ 材料 (2人分)

理想のトマト・・・・・・・・・・ 500ml
 ベーコン・・・・・・・・・・ 2枚
 玉ねぎ・・・・・・・・・・ 1/4個
 にんじん・・・・・・・・・・ 1/3本
 セロリ・・・・・・・・・・ 1/3本
 ミックスビーンズ (ドライパック) ・ 1/4カップ分
 塩・コショウ・・・・・・・・・・ 大さじ1

■ 作り方

- ① ベーコンを幅1cmに切る。玉ねぎ・にんじんセロリは1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、1を炒めて
 「理想のトマト」ミックスビーンズを入れて煮る。
- ③ 具材が柔らかくなったら、塩・こしょうで味をととのえる

■ 使用している商品



商品名

理想のトマト

商品特徴

- ◎「おいしさ」と「栄養」を兼ね備えたトマト100%飲料。
- ◎「甘み・酸味・うまみ」の最適バランスのおいしさ。



トマトソースを作らなくても手軽に本格的な味！

あさりのトマトクリームペンネ

調理時間
10分！

材料 (1人分)

- あさり（殻付き）・・・・・・・・・・100g
- ペンネ（乾）・・・・・・・・・・80g
- 理想のトマト・・・・・・・・・・200ml
- A 生クリーム・・・・・・・・・・50ml
- おろしにんにく（チューブ）・・・・少々
- 小ねぎ・・・・・・・・・・適量

作り方

- ①あさりはよく洗って砂出しをしておく。
- ②フライパンに水（ペンネを入れた時にひたひたになる量）を沸騰させ、ペンネを入れてゆでる。
- ③よく混ぜたAと①のあさりを加え、ふたをしてあさりの口が開くまで加熱する。
- ④器に盛り、小切りにした小ねぎを散らして完成。

使用している商品



商品名

理想のトマト

商品特徴

- ◎「おいしさ」と「栄養」を兼ね備えたトマト100%飲料。
- ◎「甘み・酸味・うまみ」の最適バランスのおいしさ。