



## トマトとなすのチーズ焼き



### 材料 4人分

トマト……………2個(400g)  
 なす……………4本(400g)  
 ピザ用チーズ……………160g



### 栄養価(1人分)

エネルギー163kcal たんぱく質 10.9g 脂質 10.6g 炭水化物 10.3g 食塩相当量 1.1g

### 作り方

- ① トマトは5mm幅の半月切りにする。
- ② なすは5mm幅の斜め切りにし、水にさらす。
- ③ 耐熱容器にトマト、なすを交互に並べ、ピザ用チーズをかける。
- ④ オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

### レシピのポイント

- ・オーブントースターがない場合  
→浅い耐熱皿を使い、フライパンに容器を入れて焼いた後、魚焼き器で表面に焦げ目をつける。
- ・なすは味にクセがなく、他の食材の旨味をよく吸うのが特徴です。



レシピ提供 エプロンうさぎ(元気な高津をつくる会)



## トマトの冷やし鉢



### 材料 4人分

ミニトマト……………12個(120g)  
 しそ……………8枚  
 だし汁……………40g  
 しょうゆ……………大さじ2



### 栄養価(1人分)

エネルギー17kcal たんぱく質 1.1g 脂質 0g 炭水化物 3.1g 食塩相当量 1.3g

### 作り方

- ① ミニトマトに包丁で傷を付け、湯むきする。(爪楊枝等でヘタの反対側に穴を開けてもよい)
- ② だし汁、しょうゆを煮立てて冷ます。
- ③ ②に①を漬けて冷やす。
- ④ 器に盛り付け、しそを飾る。

### レシピのポイント

- ・トマトの酸味とだしが絡み合い、おいさを引き立てます。
- ・疲れて食欲のない時に、特におすすめです。
- ・トマトの赤色はリコピンという色素で、がんや老化を予防する抗酸化作用があります。



レシピ提供 エプロンうさぎ(元気な高津をつくる会)

