

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9.9g 脂質10.0g 炭水化物8.5g 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 エプロんうさぎ(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0.9g 脂質0g 炭水化物3.3g 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、細切りにした**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、おいしさを引き立てます。
- ・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 エプロんうさぎ(元気な高津をつくる会)