

夏の特別号！
旬の夏野菜で暑さをのりきろう！

～夏野菜シリーズ～



【材料・2人分】

・トマト	大 2 個
・豚ひき肉	100g
・玉ねぎ	1/4 個
・とろけるチーズ	1 枚
・塩	適量
・こしょう	適量
・オリーブオイル	適量
・パセリ	少々(お好みで)

おすすめレシピ

「丸ごとトマトの肉詰め
チーズ焼き」

1 人分あたり
207kcal
塩分 0.8g

☆☆☆栄養情報☆☆☆

トマトに豊富に含まれるリコピンには抗酸化作用があり、夏の紫外線からお肌を守ります。
また、豚肉とチーズでたんぱく質やビタミン B 群もしっかりとって、夏バテを予防しましょう！

【作り方】

- ① トマトのヘタを切り、ナイフでトマトの中身をくり抜きます(トマトカップ)。くり抜いた中身をみじん切りにします。玉ねぎもみじん切りにします。
- ② オリーブオイル少々を熱したフライパンに、豚ひき肉と玉ねぎを入れ中火で炒めます。
- ③ しんなりしてきたら、くり抜いたトマトも加え、煮詰めて水分を飛ばします。
- ④ ③に塩、こしょうを振り入れ、味を調えます。
- ⑤ ④を①のトマトカップに詰め、とろけるチーズをのせます。オーブントースター(又は 180℃のオーブン)で4～5分程焼き、チーズが溶けたら完成です。お好みでパセリを振ります。

レシピ提供:秋田市 佐藤様 栄養計算:栄養士 田中舞子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。