

夏の特別号！
旬の夏野菜で暑さをのりきろう！

おすすめレシピ

～夏野菜シリーズ～

1人分あたり

207kcal
塩分 0.8g

「丸ごとトマトの肉詰め チーズ焼き」



☆☆☆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。

【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)

【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