

# トマトのチーズ焼き

調理時間 15分

## 《 材 料 》

トマト	2 個
チーズ	80 g
玉 葱	1/4 個
パセリ	適 量

## 《 作り方 》

トマトは 1.5 cm の輪切りにし、玉葱とパセリはみじん切りにします。

アルミホイルの上にトマトを並べ、とろけるチーズと玉葱をのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼きます。

皿に盛りパセリをふります。

焼きたての熱い所がおいしいビールつまみにもどうぞ



### 【おいしさのヒミツ】

トマトを焼くことで酸味がまるやかにになります。

### お料理上手メモ

焼きすぎると味も形も崩れるので注意して下さい。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
71 kcal	4.2 g	4.0 g	5.0 g	0.4 g

作成：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校