

トマトのうま味・甘味を感じる1品

トマトのチーズパン粉焼き



※写真はイメージです。

材料(2人分)

トマト	1個	オリーブ油	適量
ピザ用チーズ	30g	パセリ(乾燥)	少々
パン粉	小さじ2	ブラックペッパー	少々
塩	少々		

- 1 トマトはヘタの周りに包丁を入れ斜めに刺し、トマトを回しながらくり抜くようにヘタを除く。
- 2 耐熱皿にトマトを並べて塩をふる。チーズをのせ、オリーブ油を回しかけ、パン粉を全体にかける。
- 3 トースターで約5分、チーズが溶けてパン粉が色付くまで焼く。
仕上げにパセリ、ブラックペッパーをふる。

ココが
POINT!



マミーマート神明町店ヘルシーコンシェルジュ

管理栄養士考案!

トマトは全体に赤色でハリがあり、ヘタが瑞々しいものを選びましょう。