

🔪 今週の野菜プラスレシピ 🔪

火を使わず
作れる！

トマトのチーズみそ焼き

野菜には、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれており、体の調子を整える働きがあります。1日350g以上食べることが目標とされています。弁当給食期間中に不足しがちな野菜をしっかり補えるよう、家庭でも簡単に作れる野菜レシピを紹介します。



今週の野菜

トマト



・食欲が出る

トマトの酸味は食欲を増進させます。

・美肌になる

トマトに含まれるリコピンは、シミやシワを防ぐ効果があります。

材料（2人分）

- | | |
|----------|--------|
| ・トマト | 2個 |
| ・たまねぎ | 1/4個 |
| ・合いびき肉 | 150g |
| *おろしにんにく | 小さじ1/2 |
| *酒 | 大さじ1 |
| *豆みそ | 大さじ1 |
| ・チーズ | 50g |
| ・パセリ | 少々 |

作り方

- ① たまねぎはみじん切り、トマトは一口大に切る。
- ② ボウルに合いびき肉・たまねぎ・*の材料を加える。
- ③ ふんわりラップをして、電子レンジ600Wで5分加熱し、ほぐす。
- ④ トマトを加えて、耐熱容器に移しチーズをのせて、トースターで7分加熱する。
- ⑤ パセリをトッピングして完成。