

🔑 今週の野菜プラスレシピ 🔑

2-1 宮原さん
考案レシピ

トマト丸ごとグラタン

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	大1個
・ ツナ缶	20g
・ ピーマン	1/2個
・ たまねぎ	1/6玉
・ なす	1/4本
・ ズッキーニ	1/4本
・ ハムかベーコン	1枚(約10g)
・ チーズ	50g
・ 塩	少々
・ こしょう	少々

作り方

- ① トマトのへた側を切り落とし、スプーンを使って中の果肉をくり抜く。
(底に穴を開けないように注意する)
- ② ツナ缶は油を捨てる。
- ③ ピーマン、たまねぎ、なす、ズッキーニ、ハム(ベーコン)、くり抜いたトマトを細かく切る。ボウルに入れて塩・こしょうで味を調える。
- ④ ①の中に③を入れて、チーズをのせる。
- ⑤ オーブン 200℃で10分～15分焼く。

※具材が入りきらない場合は、余った具材を耐熱皿に入れて一緒に焼きましょう。