

# トマトのチーズ焼き

手動

オーブン

 210℃  
 加熱：25～35分

使用付属品


 テーブルプレート  
 中段

カロリー

151kcal

塩分

0.7g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
 このレシピはMRO-S8A対応レシピです。

材料

4人分（4個）

トマト（1個約150gの物）

4個

A ツナ（オイル漬けの缶詰、かるく油を切る）

60g

A パン粉

10g

A にんにく（みじん切り）

1/2片

A バジル（乾燥）

小さじ1/2

A 塩

少々

A こしょう

少々

バター

25g

ピザ用チーズまたは粉チーズ

20g

パセリ（みじん切り）

少々

## 作りかた

1. トマトは上部を切って芯をくり抜き、種を取り逆さにして水けを切る。
2. ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせる。
3. バターを耐熱容器に入れ **レンジ** **200W** **約2分** で加熱して溶かす。
4. ①に②を詰め、③とチーズをふり、取り外したテーブルプレートにアルミホイルまたはオーブンシートを敷き並べる。
5. ④を**中段**に入れ **オーブン** **予熱無** **210℃** **25～35分** で加熱する。
6. 加熱後、皿に盛り、パセリをのせる。