

## トマトのチーズ焼き



手動

オープン

210℃

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。

## 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プンシートを敷き並べる。
5. ④を中段に入れ オープン 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。