

トマトのチーズ焼き



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、アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた角皿に並べる。
5. テーブルプレートを取り外し、④を**中段**に入れ **オープン** **予熱無** **1段** **230℃** **20～25分** で加熱する。
6. 加熱後、皿に盛り、パセリをのせる。

手動

オープン

 230℃
 加熱：20～25分

使用付属品



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-W10A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