

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黒皿に並べる。
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



黒皿 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