

トマトのパン粉焼き

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 59kcal, たんぱく質 2.3g,
脂質 3.2g, **食塩相当量 0.4g**

算出：日本食品成分表2015年版（七訂）



【作り方】

- ① トマトを1cm幅の輪切りにする。
- ② ①の種をペーパータオルで取り除く。
- ③ 耐熱皿に②を並べ、塩をふる。
- ④ Aを混ぜ合わせる。
- ⑤ ③に④とオリーブ油をかける。
- ⑥ トースター(750W)で表面に焼き色がつくまで様子を見ながら10分ほど焼く。

参考：おいしい健康 (<https://oishi-kenko.com/recipes/12382>)

【材料（2人分）】

● トマト	中1個 (160g)
● 塩	0.4g
A ○ パン粉	大さじ2 (6g)
○ 粉チーズ	大さじ1 (6g)
○ パセリ(乾燥)	小さじ1/6 (2g)
● オリーブ油	小さじ1 (4g)

あと一品*お家deやさしおベジ増し*



「お惣菜に野菜を追加し、2人前に分けるだけ」で
食塩相当量が半分になるよ!
野菜も摂れて一石二鳥だね!

