

トマトグラタン

【栄養価（1人あたり）】

エネルギー 133kcal, たんぱく質 8.4g,
脂質 6.5g, **食塩相当量 1.2g**

算出：日本食品標準成分表2020年版（八訂）



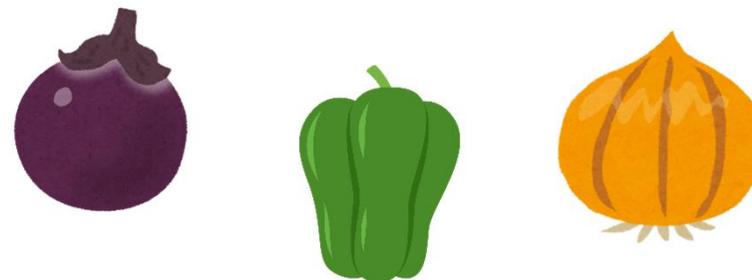
【作り方】

- ①新じゃがいもの皮を剥き、角切りにする。
- ②ピーマンをみじん切りにする。
- ③トマトのヘタを切り、中をくり抜く。
- ④①、②、③の中身、ひき肉を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ500wで3分加熱。
- ⑤④にコンソメとこしょうを加え、じゃがいもをつぶしながら混ぜる。
- ⑥③のトマトに⑤をつめ、ピザ用チーズをかける。
- ⑦ラップをかけずに電子レンジ500wで3分加熱し、チーズが溶けたら、完成。

【材料（2人分）】

- トマト 2個（190g/1個）
- 鶏むねひき肉 70g
- 新じゃがいも 中 1個（75g）
- ピーマン 1/2個（20g）
- ピザ用チーズ 20g
- 顆粒コンソメ 4g
- こしょう 少々

あと一品＊お家deやさしおベジ増し＊



トマトを「大和丸なす」、「ピーマン」、「玉ねぎ」に変えて作ることも可能です！

