



©みんなのよい食プロジェクト

# トマトを丸ごとおいしく!!

トマトは身体に  
いいよ!!

トマトには、シミ・そばかす予防や血行を良くするビタミンA、ビタミンC、  
また、動脈硬化予防・がんの発生を抑制するリコピンが含まれています。  
トマトの果実をカップにしてグラタン風に仕上げました。とろっとしたトマトの食感と酸味をお楽しみください。

## ■作り方■

- ① トマトは横半分に切る。キッチンばさみを使い中身をくり抜き、くり抜いた種の部分は刻む。
- ② ジャガイモを1センチ幅のいちょう切りにして、つまようじがスッと通るくらいまでゆでる。湯きりをしてポウルに移し、熱いうちにマッシャーなどでつぶし、コンソメの素を加える。
- ③ ②に、①で刻んだ種の部分、みじん切りにしたベーコン、すりおろした玉ねぎを入れ混ぜる。
- ④ ①のトマトに③を詰め、パセリ、パルメザンチーズを振る。耐熱の器にトマトを入れ、オリーブ油をかける。温めておいたオーブントースターで、チーズに焦げ目がつくまで約10分焼く。

## 材料(2人分)

トマト ..... 1個(約220グラム)  
 ジャガイモ ..... 1個(約140グラム)  
 ベーコン(みじん切り) ... 2枚  
 玉ネギ(すりおろす) ..... 大さじ1  
 コンソメの素(顆粒) ..... 小さじ1  
 オリーブ油 ..... 大さじ2  
 パセリ(刻む) ..... 少々  
 パルメザンチーズ ..... 小さじ2

1人分 274キロカロリー 塩分 1.0グラム 調理時間 30分

## 栃木産をもっと食べよう!

### 新鮮・おいしい

新鮮なまま  
食べられるから  
栄養の損失が少ない

### 安全・安心

ポストハーベスト<sup>®</sup>の  
心配がない

※収穫後に使用する殺菌剤、  
防かび剤などの農業のこと

### やさしい

遠くから輸送  
しないので  
環境にやさしい

毎月18日は、とちぎ地産地消の日・3食ごはんの日