



Vol.17

とちぎの
地産地消
レシピ

トマトまるごとジュー
トマトカップドリア



JA ふれあい食材提供



©みんなのよい食プロジェクト

トマトまるごと! トマトカップドリア

■作り方■

- ① トマトは上部を切り取り、中身をくりぬく(くりぬいた中身は粗みじんにする)。
- ② 【ホワイトソース作り】耐熱ボウルにバターを入れ、レンジ(500ワット)で10秒～20秒加熱して溶かしたところに小麦粉を加え、ダマにならないように混ぜながら、牛乳を少しずつ加える。レンジ(500ワット)で1分～2分加熱し、コンソメを加えてよく混ぜ合わせる。
- ③ フライパンに油を熱し、にんにくを炒めて香りが出てきたら、ベーコン・玉ねぎ・粗みじんにしたトマトを加え、水分を飛ばしトロツとなるまで炒める。
- ④ ご飯を加えてさらに炒め、粉チーズ・塩・こしょうを加えて味付けをする。
- ⑤ トマトカップの中に④を詰め、②ととろけるチーズをかけて、オーブントースターで10分～15分焼く。

材料(4個分)

トマト 4個
 ご飯 茶わん1杯分
 にんにく(みじん切り) 1/2片
 ベーコン(1cm角) 1枚
 玉ねぎ(みじん切り) 1/8個
 粉チーズ 大さじ1
 塩・こしょう 少々
 油 大さじ1/2
 【ホワイトソース】
 バター・小麦粉 各大さじ1
 牛乳 100ml
 コンソメ顆粒 小さじ1/2
 とろけるチーズ 大さじ2

栃木産をもっと食べよう!

安全・安心

残留農薬検査や生産履歴の記帳・点検により農畜産物の安全性が確認されています。

新鮮・おいしい

採れたてを新鮮なまま食卓へお届けするので栄養豊富です。

やさしい

環境保全型農業・エコ農業とちぎに取組む農業者が増えています。

1個分 209キロカロリー 塩分1.2グラム 調理時間 約30分

毎月18日は、とちぎ地産地消の日・3食ごはんの日