

## 今月のオススメレシピ

2024. 6  
第123回  
担当:近藤

## 第123回のテーマ「旬のトマトでジューシー！レシピ」

じめじめと蒸し暑くなってきましたね。今回は旬のトマトを使った可愛く美味しいレシピをご紹介します♪



## トマトのまるごとチーズ焼き

## 材料(3個分)

- トマト：3個
- ツナ缶詰(水煮)：1缶(80g)
- マヨネーズ：大さじ1
- ケチャップ：小さじ1
- 砂糖：小さじ1/3
- 塩こしょう：少々(1g程度)
- ピザ用チーズ：20g

お好みで…

- パセリ：適量
- ブラックペッパー：適量

調理時間:約15分

## 栄養成分(1個あたり)

エネルギー:115kcal  
たんぱく質:7.5g  
脂質:5.6g  
炭水化物:10.3g  
食塩相当量:0.8g

## 作り方

- ① トマトのヘタの部分を上1cmほど切り落とし、中身をくり抜いてカップのような状態にする。
- ② くり抜いたトマトの中身、ヘタを除いた部分は小さく刻む。
- ③ キッチンペーパー等で、ある程度水気を切った②とツナ缶詰、Aをボウルに入れて混ぜ合わせる。
- ④ ①の中に③を詰めて、ピザ用チーズを乗せる。
- ⑤ トースターで5～7分、チーズに焦げ目が付くまで焼く。
- ⑥ 取り出して、お好みでパセリとブラックペッパーを散らせば完成！

## 管理栄養士からのワンポイントアドバイス

鮮やかな赤い色が特徴のトマト。赤い色素成分「リコピン」には老化や生活習慣病の促進を食い止める、抗酸化作用があります。リコピンは、今回のレシピのように加熱調理をすることで吸収率がアップします！甘くておいしい、うまみたっぶりの旬のトマト。ぜひ加熱して、ジューシーにいただきます♪

