

おうちDE トマト まるごと

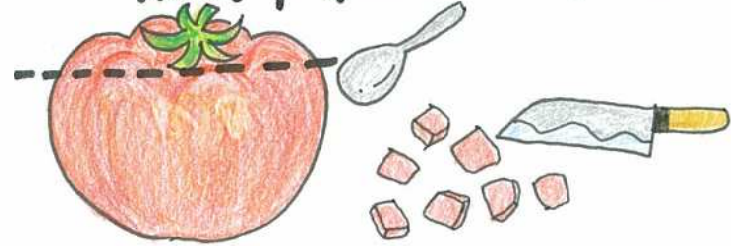
荒川区
ひろば館



材料 (4人分)

- トマト 4コ
- 「たまねぎ」 半分 (大きいトマトの時は 1コ)
- ★ コンソメ 大さじ2
- ★ しょう油 少々
- ★ こしょう 少々
- とろけるタイプのチーズ
- パセリ 少々
- ツナ缶 1コ (大きいトマトの時は 2コ)

① トマトの^{うえ}上の部分を^{ぶぶん}切りとって中身をくり抜き、中身は小さく切る。

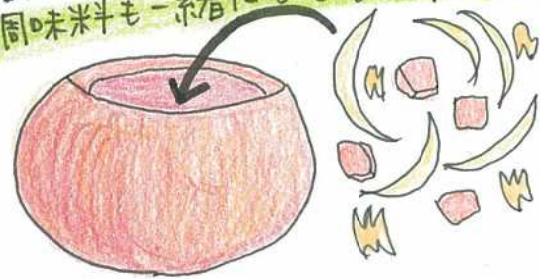


② うすく切ったたまねぎを^{しんなり}しんなりすりまでいこめる。

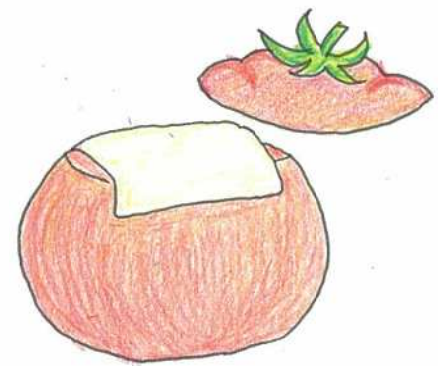


③ ②とツナをまぜて小さく切ったトマトと一緒に①のトマトにつめる。

★ の調味料も一緒にまぜるよ!!



④ ③にチーズをのせてトスターで5分くらいやく。



⑤ 仕上げにパセリをかけたらい完成!

野菜不足になっていませんか?
トマトが苦手なお友だちも、ぜひ作って食べてみてね!!

