Recipe

ハピベジ
ぶんきょう Happy Vegetable 大作戦

# トマトカップグラタン

## 材料（４人分）

| | |
|---|---|
| トマト | ４個 |
| ベーコンスライス | ２枚 |
| たまねぎ | ８０ｇ（約１/２個） |
| マッシュルーム | ４０ｇ |
| にんにく | １/２かけ |
| オリーブオイル | 大さじ１ |
| トマトピューレ | 大さじ２ |
| コンソメ（顆粒） | 小さじ 1/3 |
| ピザ用チーズ | ２０ｇ |
| パセリ | 少々 |

《１人分の栄養価》
エネルギー 130kcal　塩分 0.5g

## 作り方

1　トマトは、ヘタの部分を切り、中をくり抜く。
　　くり抜いたトマトは使うので取っておく。

2　ベーコンは１ｃｍ幅に切り、玉ねぎとにんにくはみじん切りにし、マッシュルームは粗みじん切りにする。

3　オリーブオイルでにんにくを炒め、香りが移ったら玉ねぎ、ベーコン、マッシュルームを加えて炒める。

4　１のくり抜いたトマト、トマトピューレ、コンソメを加えて煮詰め、
　　１のトマトカップに入れて、ピザ用チーズをのせ、耐熱皿に入れる。

5　オーブンで２００℃１０分（又はトースター）、チーズに少し焦げ目がつくまで焼く。

6　彩りにパセリを散らす。

## Cooking Point

トマトカップは、オーブン（又はトースター）で焼くことで、加熱されてやわらかくなります。トマトをくり抜く時は外側を１cm 弱残してくり抜くと、盛り付ける際に形がくずれずきれいにできます。
トマトは形や作る個数、耐熱器の大きさにより、下の方を傾かないように少しカットすると安定します。