



Vol.2

とちぎの
地産地消
レシピ

トマトのぽてっと焼き

とちぎ地産地消県民運動実行委員会 / JAグループ栃木



©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。湯きりをしてボウルに移し、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[※]の
心配がない
※収穫後に使用する殺菌剤、
防かび剤などの農薬のこと

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