



R5.5月

丸ごとトマトグラタン

1人あたりの栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	153kcal	7.3g	10.1g	0.6g

材料・分量（2人分）

トマト	2個	
ツナ（油漬け）	35g	
コーン（ホール缶）	大さじ2（約24g）	
A	マヨネーズ	小さじ2
	ピザ用チーズ	大さじ1（約8g）
	塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	大さじ2（約16g）	
乾燥パセリ	適量	

作り方

- 1 トマトはヘタがついている側を1～2cm切り落とす。スプーンで中身をくり抜き、キッチンペーパーで水分をふき取り、器にする。
- 2 ①のくり抜いた中身の部分を1cm角に切る。
- 3 ボウルに②と油を切ったツナ、コーン、Aを入れて混ぜ合わせる。
- 4 耐熱皿にトマトの器をのせ、③を入れ、ピザ用チーズをのせる。
- 5 オーブントースターで約10分焼き、乾燥パセリをふる。
※途中、焦げるようであればアルミホイルをかぶせる。

ポイント

トマトの汁気は、
バゲットにつけて
食べるとGOOD☺

焼いたトマトの甘みと、ツナのうま味、
チーズのコクが合わさった一品♪



料理動画は
こちらから！

