



トマトのプロ カゴメ監修

ホイルで
包んで焼くだけ!

“焼きトマ”レシピをご紹介します♪



まるごとトマトのピザグラタン

材料

4人分

カゴメ ラウンドレッド (トマト)	-----	4個
カゴメ完熟トマトのピザソース	-----	2大さじ
ウインナーソーセージ	-----	2本
ピザ用チーズ	-----	40g
オリーブ(黒)	-----	適宜



作り方

- ① トマトはヘタをつけたまま洗い、ヘタから1センチぐらいのところを横に切り落とす。
- ② トマトの中身をくりぬき、ピザソース、輪切りにしたウインナー、オリーブ、ピザ用チーズを中に詰める。
- ③ ①で切り落としたヘタをのせ、アルミホイルできっちり包んで、オーブントースターで約10分ほど、チーズが溶けるまで焼く。

ポイント

トマト1個をまるごと使った簡単なのに華やかなグラタンです。
トマトに含まれるリコピンは、加熱により吸収率が高まります。



調理時間
約20分

エネルギー
90kcal

塩分
0.6g



トマトのプロ カゴメ監修

ホイルで
包んで焼くだけ!

“焼きトマ”レシピをご紹介します♪



ベーコンエッグトマト

材料

1人分

カゴメ ラウンドレッド (トマト)	1個
ベーコン	1枚
卵	1個
塩	少々
黒こしょう	少々

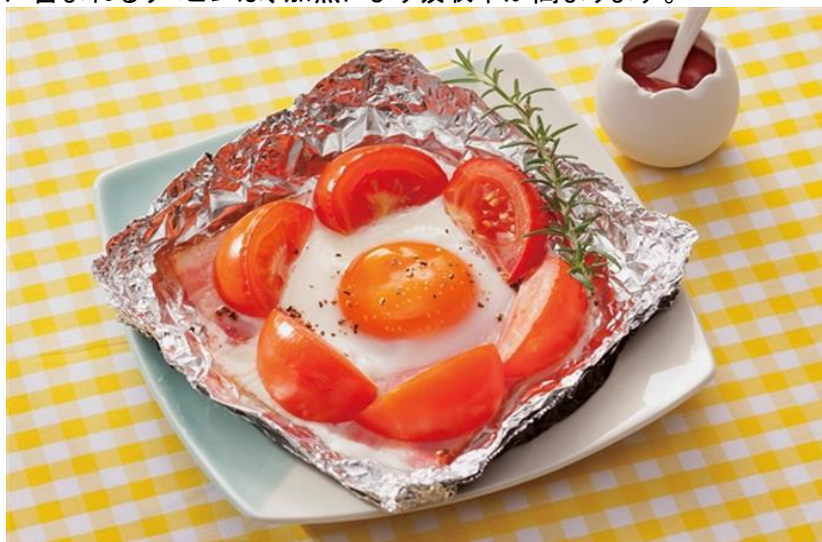


作り方

- ①トマトは6等分のくし切りにする。ベーコンは半分の長さに切る。
- ②アルミホイルを広げ、ベーコンを並べて敷き、その上にトマトを円状に並べる。
- ③トマトで作ったくぼみの中央に卵を割り入れて塩・こしょうし、アルミホイルできっちり包み、オーブントースターで15分ほど焼く。

ポイント

トースターで作れる簡単朝食レシピで、野菜不足になりがちな朝にトマトをプラス！
トマトに含まれるリコピンは、加熱により吸収率が高まります。



調理時間
約20分

エネルギー
183kcal

塩分
1.1g