



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♪



## トマトときのこの簡単アヒージョ

### 材料

2人分

カゴメ キッズチェリー (ミニトマト) ----- 4個  
カゴメ ベータカロテントマト----- 4個  
お好みのきのこ  
(ぶなしめじ、エリンギ、舞茸等) --100g  
にんにく(みじん切り)----- 1片分  
むきえび----- 50g  
オリーブ油-----大さじ 3  
塩-----少々  
黒こしょう-----少々



### 作り方

- ①ミニトマトはヘタを取り、洗って水けをとる。きのこは食べやすい大きさに切る。
- ②アルミホイルを広げ、真ん中に具材をすべてのをせ、上からオリーブ油と塩・こしょうを回しかける。
- ③四方からアルミホイルを寄せるようにしてきっちり包み、オーブントースターで15分ほど焼く。

### ポイント

アルミホイルを使えば少ない油で、手軽にアヒージョが作れます。  
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  
210kcal

塩分  
1.2g



トマトのプロ カゴメ監修

ホイルで  
包んで焼くだけ!

“焼きトマト”レシピをご紹介します♪



## 肉巻きトマトのホイル焼き

### 材料

2人分

カゴメ キッズチェリー (ミニトマト)	----	4個
カゴメ ベータカロテントマト	-----	4個
豚ばら肉(薄切り)	-----	80g
塩	-----	少々
黒こしょう	-----	少々



### 作り方

- ①ミニトマトはヘタを取り、洗って水けをとる。
- ②豚ばら肉は10cmほどの長さに切り、塩・こしょうして、ミニトマトにきっちりと巻く。
- ③アルミホイルで②を包み、オーブントースターで15分ほど焼く。

### ポイント

ミニトマトに豚肉を巻いて焼くだけの簡単レシピ。お弁当にもおすすめです。  
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25分

エネルギー  
175kcal

塩分  
0.6g