

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



じゅわ旨！

丸ごとトマトのツナチーズ焼き



1人分
栄養価

・エネルギー	189kcal
・たんぱく質	10.4g
・脂質	13.9g
・炭水化物	9.4g
・食塩相当量	1.6g

材料（1人分）

・トマト	1個
・液体塩麴又は白だし	大さじ1
・ピザ用チーズ	大さじ1(お好みの量でOK)
★ツナ缶	1/2缶
★すりおろしにんにく	少々
★マヨネーズ	小さじ1
★塩こしょう	少々
・パセリ(仕上げ用)	お好みで

作り方

- ① トマトはヘタの部分を切って中をくり抜き、種周りはボウルに、他の中身は小さめに切る。
- ② くり抜いたトマトの中に、液体塩麴または白だしを入れてなじませておく。
- ③ ①の種が入ったボウルに①で切った中身のトマトと★を混ぜ合わせる。
- ④ くり抜いたトマトの中にある水分と②の調味料は捨て、③の具をトマトの中に戻し、ピザ用チーズを上に乗せる。
- ⑤ トースターにアルミホイルを敷き、5～7分程度焼く。チーズがこんがりと焼けたら、仕上げにパセリを散らして出来上がり♪



チェック
ポイント

- ① 液体塩麴又は白だしをトマトの中に入れておくことで、トマトの無駄な水分を出す&下味をつけます。不要の際は省いて下さい。



アレンジ
ポイント

- ① トマト以外にも、茄子やパプリカなど夏に旬を迎える野菜で作っても美味しいです！

これまで掲示した
レシピを知りたい方は
こちらから⇒



←こちらのQRコードを読み取る
と会社ホームページのお知らせ
へアクセスできます！そこから
過去のレシピや栄養コラムをご
覧下さい♪