

フードデザイン学科では、JAくるめの広報誌 With You 「うまかもんクッキング」コーナーに、久留米産の野菜や果物を使ったレシピを毎月掲載しています。

「調理学実習」の授業の中で、学生が献立を考案し、試作を重ねて一つのレシピを決定しました。自慢の料理の数々をご紹介します。2月号「トマト」です。

## 『トマトの丸ごと洋風茶碗蒸し』

☆トマトを丸ごと使って、クリーミーな茶碗蒸しにしました。☆

《1人分のエネルギー量 185 kcal》

### ◎材料と分量（2人分）

・トマト	/	2個	・卵	/	1/2個
・ベーコン	/	20g	・A 牛乳	/	50cc
・コーン	/	10g	・生クリーム	/	15g
・サラダ油	/	小さじ1	・塩	/	少々
・塩	/	少々	・こしょう	/	少々
・こしょう	/	少々	・みじんパセリ	/	少々

### ◎作り方

- ① トマトはヘタのすぐ下をカットし、中身をくり抜いて種と果肉をこして果汁を取る。
- ② ベーコンは細切りにし、コーンとともにサラダ油で炒め、塩・こしょうで味をつける。
- ③ Aを混ぜ合わせ、①の果汁も加えて、塩・こしょうで味をつける。
- ④ ①のトマトを耐熱皿にのせ、中に②と③を入れ、アルミホイルで蓋をして蒸し器で蒸す。  
最初は強火で3分、次に弱火で15分蒸す。
- ⑤ 器に盛り、みじんパセリを振る。

