

## 〈トマト〉

## 『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。

