

〈トマト〉

『まるごとトマトのグラタン』

☆寒い季節にピッタリの熱々グラタンを考えました。☆

《エネルギー量（1人分） 114kcal》

◎材料と分量（2人分）

・ トマト	/	2個	・ 牛乳	/	100cc
・ 玉ねぎ	/	1/4個	・ 塩	/	少々
・ ほうれん草	/	30g	・ こしょう	/	少々
・ ベーコン	/	20g	・ ピザ用チーズ	/	適量
・ バター	/	5g	・ パン粉	/	少々
・ 小麦粉	/	大さじ1	・ 乾燥パセリ	/	少々

◎作り方

- ① トマトは上部(1cm 位)を切り、中をくり抜いておく。玉ねぎは薄切り、ほうれん草は塩ゆでて水気を絞り、3～4cm 位に切っておく。
- ② 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒め、しんなりしたらほうれん草と小麦粉を加えて炒め合わせる。
- ③ ②に牛乳を加えてよく混ぜ合わせ、沸騰してとろみがついてきたら塩・こしょうで味を調える。
- ④ ③の粗熱を取ってトマトの器に入れ、チーズ、パン粉を散らす。トースターで焼き色をつけ、仕上げにパセリを振る。

