

# トマトのじゃが詰めオーブン焼き

エネルギー: 195Kcal(1人分)



## \*材料と分量\*(分量は2人前です)

- トマト . . . . . 2個
- ジャガイモ . . . . . 小1個
- タマネギ . . . . . 1/4個
- ベーコン . . . . . 1枚
- 塩/こしょう . . . . . 少々
- マヨネーズ . . . . . 大さじ1
- にんにく . . . . . 1/4個
- パセリ . . . . . 1本
- パン粉 . . . . . 10g
- ミックスチーズ . . . . . 8g
- 油 . . . . . 小さじ1

## \*作り方\*

- (1) トマトはへたを取り、くり抜いておく。
- (2) ジャガイモを1cm角にサイコロ切り、タマネギはスライス、ベーコンを細切りにして油で炒める。  
冷ましてから塩、こしょうで味を調え、マヨネーズであえる。
- (3) にんにくとパセリをみじん切りにしてパン粉と混ぜる。
- (4) くり抜いたトマトに(2)を詰め、チーズをのせ(3)を振りかけて、180℃に熱したオーブンで10分焼く。

(1)



(2)



(3)



(4)

