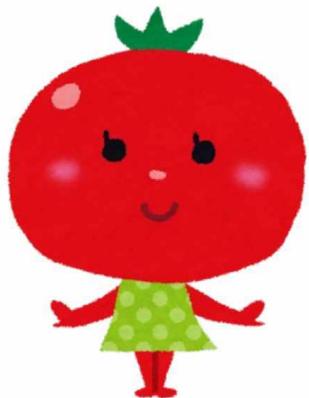




まんまる トマトカップ ドリア



ひとりぶん
1人分あたり

にほんじん しょくじせつしゆきじゆん ねんぼん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

エネルギー : 144kcal

たんぱく質^{しつ} : 7.1g

脂質^{ししつ} : 5.7g

たんすいかぶつ
炭水化物 : 18.9g

しょくもつせんいそうりよう
食物繊維総量 : 2.6g

しょくえんそうとうりよう
食塩相当量 : 1.0g

作り方

ざいりょう さんにんぶん

材料 (3人分)

- 炊いたごはん……50g
- 合い挽き肉……50g
- トマト……600g (3コ)
- 玉ねぎ……30g (1/10コ)
- ほうれん草……30g (1茎)
- トマトケチャップ……15g (大さじ1)
- コンソメ……4g (小さじ1)
- こしょう……0.3g
- ピザ用チーズ……24g (大さじ3)
- 乾燥パセリ……0.3g

ポイント

カップにしたトマトに具材を詰めて、トースターで焼くだけなのでお子様と楽しく作ることができます。



1. トマトのヘタを切り落とす。
中身はくり抜き、粗みじん切りにする。玉ねぎはみじん切りに、ほうれん草は茹でて2cm角に切る。



3. トマトケチャップ、コンソメ、こしょうを加えて混ぜ、ラップをしてレンジで600Wで2分間加熱する。



2. 耐熱容器に合い挽き肉、1の粗みじんしたトマト、玉ねぎを入れて混ぜ、ラップをしてレンジで600Wで3分間加熱する。



4. ほうれん草、炊いたごはんを加えて混ぜ、トマトカップに詰める。
ピザ用チーズをかけて、トースターで15分間加熱し、パセリを散らす。