

トマトカップの ライスグラタン

材料 (1人前)

えびの代わりに
ハムやツナ缶でもおいしい!
ツナ缶は水煮にすると
ヘルシーです

- ・ トマト — 1個
- ・ ごはん(冷凍もOK) — 80g
- ・ ホウレン草 — 50g
- ・ むきえび — 2個
- ・ コンソメ顆粒 — 2g
- ・ こしょう — 少々
- ・ とろけるチーズ — 1枚



栄養価 (1人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
251 kcal	10.6g	5.9g	38.7g	1.5g

作り方

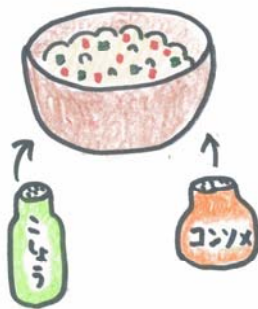
① 材料の下ごしらえ

トマト
★ 上を切って
中身を取り出す → 中身は
ザクザク
(水気を切る)

ホウレン草
ゆでて
1cm幅に
切る

むきえび
ゆでて
10大に
切る

② ボウルにご飯と
トマトの中身・ホウレン草を入れ、
コンソメ顆粒・こしょうで
味つけをし、混ぜ合わせる



③ トマトカップに②を詰め、
えびとチーズをのせる



200℃のオーブンはトースターで
チーズにこげ目がツまで焼く

注 焼きすぎるとトマトが割れます!
全てを食べられるので、
チーズがとろける程度の加熱でOK

↓
お皿にのせて完成!

- トマトの上の部分を食べるとオシャレです。
- 水気が気になる時は、湿気を拭くとサラッ感で食べられます。

ポイント

1. トマトの味が強いので、中身の味をしっかりとつけるとバランスがとれます。例えば...
塩分を摂りすぎないために、こしょうやにんにくを加えるとおいしくなります。にんにく+しょうゆでもGOOD!
中にチーズを混ぜこんで、リゾット風にするのも◎
2. トマトの赤色は「**リコピン**」という色素で、**抗酸化作用**があります。
そのほかにも、**カロテン(ビタミンA)**、**ビタミンC**が豊富に含まれています。

名古屋文理大学短期大学部
名古屋文理栄養士専門学校
栄養実態研究サークル