知内トマトたっぷりレシピ

○トマトピザ　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　材料はすべて２人前

＜材料＞

☆ホットケーキミックス　　６０ｇ　　　★トマト　　　　　　　　　１個

☆薄力粉　　　　　　　　　４０ｇ　　　★ハム　　　　　　　　　　２枚

☆サラダ油　　　　　　　　少量　　　　★ほうれん草、ピーマン　他　　適量

☆水　　　　　　　　　　　４０ｃｃ　　★ピザ用チーズ、ミートソース　適量

＜作り方＞

１．☆の材料をビニール袋に入れて、モミモミ混ぜる。

２．まとまってきたら、まな板に打ち粉をして麺棒で伸ばす。

３．あとは具材をのせて、オーブンで８分くらい焼いて出来上がり！

＊結構薄めに伸ばしても大丈夫です

○焼きカップトマト

朝ごはんを食べましょう

元気に一日を過ごすために朝ごはんを食べることでエネルギーを補充すると脳や体が目覚め活動できる体になります。また排便を促す効果もあります。

食が進まない時はひと口で食べられるおにぎりや好きな味のソースで野菜を和えるなど工夫をしてみましょう。

朝の野菜とくだものは元気アップの素です。

＜材料＞

☆トマト　　　　　　　　２個

☆ゆで卵　　　　　　　　１個

☆ツナ缶　　　　　　　小１個

☆玉ねぎ　　　　　　大さじ２

☆とろけるチーズ　　　　１枚

～調味料～

☆マヨネーズ　　　大さじ２

☆カレー粉　　　　　　少々

☆パン粉　　　　　小さじ２

☆塩こしょう、オリーブ油、パセリ

＜作り方＞

１．トマトは上の部分をスライスし、中身をスプーンでくりぬく。角切りにする。

２．具材は全て角切りにし、調味料で和える。トマトに詰め、上にチーズをかぶせ

刻みパセリとオリーブ油をまわしかける。

３．鉄板に具材を詰めたトマトのカップとふたを並べ、オーブントースター

１８０度で１０～１５分焼く。