

お宝とまと de ランチ

～お宝とまとをまるごと食べちゃお～

毎年、メニューを決める時に話題にはなる、トマトを器にする料理や、まるごと使った料理。家庭で作るのは、ちょっと大変かな～と避けてきましたが、なんとか簡単に作れそうなレシピを考えることができました！

肉巻きお宝とまと



お宝とまと
豚バラ肉（お好みでロース）
塩コショウ

- ① トマトを一口大のくし切りにする
- ② 豚肉をまきつける
- ③ 巻きつけ終わりが下になるようにフライパンに並べ、肉に火が通るように返しながら焼く（心配なら蓋をしても良い）
- ④ 塩コショウをして、お皿に盛り付けたら完成です

居酒屋風！！お宝とまとの塩昆布あえ



お宝とまと 1個（Mサイズ）
カイワレ 1/3 パック
鰹節 適量
塩昆布 適量（軽く大さじ1）
ポン酢 適量（大さじ1）

- ① 塩昆布を細かく切り、ポン酢とまぜておく
- ② トマトをざく切りにし、カイワレ・塩昆布・鰹節とあえてお皿に盛る
- ③ ①で作ったポン酢をかけて完成

まるごとお宝とまとドリア



ご飯 130 g
玉ねぎ 1/6 個
塩コショウ 少々
コンソメ 小さじ1/2
オリーブオイル 小さじ1/2
溶けるチーズ 30 g

- ① 玉ねぎはみじん切りにして、電子レンジでチンしておく（600ワットで20から60秒くらい）
- ② 器にご飯を盛り、そこに①の玉ねぎ・塩コショウ・コンソメ・オリーブオイルをかける
- ③ 溶けるチーズをのせ、ラップをして電子レンジへ600Wで5分（目安）
- ④ 最後にパセリを散らして完成です

お宝とまとのびっくりまるごとスープ



お宝とまと 2個
玉ねぎ 1/4
豚ミンチ 40 g
コンソメ 小さじ1
塩コショウ 少々
オリーブオイル 小さじ1
マヨネーズ 適量

- ① トマトのヘタを取り、中をくりぬいておく（中は使うので捨てずに取っておく）
- ② 玉ねぎをみじん切りにして、炒める
- ③ ①の中身・玉ねぎ・豚ミンチ・コンソメ・塩コショウ・オリーブオイルを混ぜて①の器にいれます
- ④ 蓋がわりにマヨネーズをかけてオーブンで焼く（250度で10分）