



農家×学生

# 恋する野菜 37



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学栄養科学科の学生考案レシピを紹介します。

## 色どり鮮やか！丸ごとトマトのチーズ焼き

### 【材料】(2人分)

〈1人分163kcal 塩分相当量0.9g〉

トマト	中2個
玉ネギ	20g
にんじん	10g
合びき肉	30g
油	2g
砂糖	2g
ケチャップ	6g
濃い口しょうゆ	2g
塩	適量
こしょう	適量
ピザ用チーズ	40g
パセリ	適量

### 【作り方】

- ① トマトの上1cm分を横に切り、中身をスプーンでくり抜き、中身は取っておく。
- ② 玉ネギ、にんじんはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を引き、合びき肉、玉ネギ、にんじん、①でくり抜いたトマトの中身を炒める。
- ④ ③に砂糖、ケチャップ、しょうゆ、塩、こしょうを加える。
- ⑤ 中身をくり抜いたトマトの中に④を詰めて、ピザ用チーズをかける。
- ⑥ ⑤をオーブントースターで、ピザ用チーズに焦げ目が付くまで焼く。(1000Wで3分程度)  
\*オーブンの場合は200℃で10分程度焼く。
- ⑦ ⑥にパセリをお好みでかける。

トマトには、美肌効果や風邪予防に役立つビタミンCや塩分の排出を助けるカリウム、おなかの調子を整える食物繊維などがバランス良く含まれています。



トマト・メロン農家 かわきた 河北 てるゆき 晃幸さん(大堀木)

両親と3人で、夏から冬にかけてトマト、春にメロンを栽培しています。夏は日々、雑草との戦いです。温度管理にも気を使いながら育てています。家ではトマトはそのまま生食、パスタや鶏肉煮込みにすることが多いですが、こうして丸のまま料理に使うのもおいしそうですね。

いわなが さやか 岩永 早也伽さん  
尚絅大学  
生活科学部4年

