

アスパラガスとミニトマトのオーブン焼き

耐熱皿やスキレットに材料を入れ、
オーブンで焼くだけ！
加熱することで、ミニトマトの酸味
が和らぎ、旨みが増して美味しく仕
上がります。



栄養価 エネルギー：80kcal
(1人分) 食塩相当量：0.6g

材料（2人分）

・アスパラガス	5本	・ガーリックパウダー	0.01g
・ミニトマト	6個	・乾燥バジル	0.01g
・オリーブ油	大さじ1	・塩こしょう	適量
・粉チーズ	3g（小さじ1弱）		

作り方

※直径15cm程度の耐熱皿またはスキレットを使用。

- ① アスパラガスは根元の固い部分の外皮をむく。
トマトはへたを取り、半分に切る。
- ② 耐熱皿またはスキレットに①の野菜を並べる。
- ③ オリーブ油、粉チーズ、ガーリックパウダー、乾燥バジル、塩こしょうをふる。
- ④ 200℃に余熱したオーブンで焼き色が付くまで5～8分焼く。

※オーブントースターでも加熱できます。熱が強いときは、上にアルミはくを被せて調整してください。