

焼きトマト

トマトの旨味成分は、加熱する事で増し、さらに美味しくなります。油との相性もとても良いです。味付けはシンプルに塩・こしょうで、また、お好みの味にアレンジも可能です！



栄養価 エネルギー： 77kcal
(1人分) 食塩相当量： 0.1g

材料（2人分）

- トマト 中2個
- にんにく 1片（スライス、みじん切り、お好みで）
- オリーブ油 大さじ1
- 塩、こしょう 適量

*味付けに、ハーブソルト、粉チーズ、乾燥バジルなどを使用しても美味しいです

作り方

- ① トマトは1cm厚の輪切りにする
にんにくは、スライスまたはみじん切りにする
- ② フライパンににんにくとオリーブ油を入れ、焦がさないように加熱する
香りが出てきたらトマトを入れ、両面強火でこんがり焼く
- ③ 焼き色がついたら、塩こしょうで味付けして出来上がり