

「トマトを使ったフード・テイクアウト・スイーツ」レシピコンテスト応募用紙

メニュー名	トマトと岩のりのオーインバケット		
料理のおすすめポイントやコツ (150字以内) 岩のりの塩味と加熱して甘さが際立つトマトを組み合わせ、クリーンチーズをもうやかくて出しました。加熱する事でトマトのリコピンの吸収が高くなり、ヘルシーな一品です。朝食にも、おつまみにも、若い人からお年寄りの間で好まれる味だと思います。			
使用材料と必要な分量 (一人前)	お米のバケット 2枚 (バケットはお好みで) トマト 6コ (ミニ) 岩のり クリームチーズ		
調理方法と調理時間	① トマトは切らずに、少し形が残るくらいまで火を入れる ② バケットを焼き、その上に岩のりをうすくぬり、クリームチーズ、トマトをのせる ※今回 谷本農園さんのトマトを使用させていただきました。谷本農園さんのトマトはとても甘いので、加熱しなくても十分だと思います。お好みで生のトマトをスライスしてのせてもよいと思います。 } 約10分		