

ト

マ

ト

を



旬は夏！

おやつで食べよう！



焼きトマト



エネルギー（1人分）
11kcal

トマトは加熱すると甘み・うまみがアップ！
酸味が少なくなり、食べやすくなります！

【材料】（2人分）

ミニトマト 6個
粉チーズ 小さじ1

アルミカップに入れて焼くと
お弁当のおかずにも
なりますよ♪



【作り方】

- ① アルミホイルにヘタを取ったミニトマトを並べ、粉チーズを振りかける。
- ② トースターで5～6分焼く。

問い合わせ先

川越市健康づくり支援課

TEL:049-229-4125