

とよはし野菜 De ヘルシー料理
豊橋産！とれたてトマトでヘルシーメニュー

トマトとパン粉のオーブン焼き

材料（4人分）

トマト	2個
ベーコン	4枚
パセリ	適量
バター	20g
生パン粉	大8

1人分の栄養価

1杯あたり 155kcal

野菜量 102g（トマト100g）

作り方

- ①トマトは横に1/2に切ります。
- ②ベーコンは3mm四方（パザン）に切り、軽く炒めます。
- ③パン粉ときざみパセリとベーコンをまぜ、トマトの上へのせ、溶かしバター大さじ2杯をかけ、クッキングシートを敷いた天板に並べ、オーブンで焼きます。

（220℃ 10分ぐらい）

*バターの分量は目安です。

