

# トマトのチーズ焼き

\*目安：1歳6か月以降～



## 材料（4人分）

トマト・・・・・・・・120g  
玉ねぎ・・・・・・・・40g  
塩・こしょう・・・少々  
ピザ用チーズ・・・40g

## 下準備

▷トマトは湯むきし、1cmの角切り  
▷玉ねぎは薄切り

## 作り方

- ① 玉ねぎは電子レンジで1分30秒ほど加熱する。
- ② アルミカップにトマト、玉ねぎを入れ、塩・こしょう、チーズを順にのせる。
- ③ オーブントースターでチーズが溶けるまで加熱する。  
\*春巻きの皮で包んでも良いです

## 栄養成分量（1人分）

エネルギー	41 kcal	たんぱく質	2.6 g		
脂質	2.6 g	炭水化物	2.4 g	食塩相当量	0.4 g

## トマトに含まれる栄養素のはたらき

- ビタミンA・・・皮膚や粘膜を保護するはたらきがあります。
- ビタミンC・・・抗酸化作用があり、体内の細胞を守るはたらきがあります。