



別府大学 穴見由貴さん考案メニュー
**いさきのトマトクリームパッツァ
 ~グラタン仕立て~**



大分県の食材を
美味しく
ヘルシーに
食べよう!!



調理時間 約 **20分**

エネルギー **152 kcal**

塩分 **1.3g**

※写真はイメージです。



大分県産の食材
×トマトたっぷり!

**いさきのトマトクリームパッツァ
 ~グラタン仕立て~**

材料(2人分)

- いさき ----- 2切れ
- かぼす ----- 1/2個
- カゴメ基本のトマトソース(295g) ---- 1缶
- 黒こしょう ----- 少々
- 粉チーズ ----- 小さじ 1
- 牛乳 ----- 60g
- 玉ねぎ ----- 1/4個
- しいたけ ----- 2個
- トマト ----- 1/2個
- ピザ用チーズ ----- 20g
- しその葉 ----- 2枚

作り方

- ① カボスをしぼり、イサキをつけて生臭さをぬく。
- ② 玉ねぎは薄切り、しいたけは半分、
 トマトはくし型切り、しその葉は千切りにする。
- ③ フライパンに基本のトマトソース、黒こしょう、
 粉チーズ、牛乳を入れ、まぜる。
- ④ 具材を並べる。
- ⑤ ふたをして約10分具材に火が通るまで煮込む。
- ⑥ ⑤を耐熱皿に盛り、チーズをのせ、トースターで
 焼き色がつくまで焼く。
- ⑦ しその葉をトッピングする。

Point!

いさきの下処理にカボスを使うことで食塩の使用を抑えることができます。
 唐辛子を加えてもおいしくお召し上がりいただけます。