



## 【トマトたっぷりグラタン】



宮路 徹 (みやじとおる) さん  
JA 宮崎中央 園芸農産課

## 材料 (2人分)

トマト	1 コ (200g)	ホワイトソース (ペースト状)	1/2 カップ
ブロッコリー	1/3 本 (40g)	ピザ用チーズ	適量
ウインナー	4 本	パセリ	少々

## 手順

- (1) トマトのヘタを取り、ざく切りにする。
- (2) ウインナーを半分に切る。
- (3) ブロッコリーを串が通るくらい柔らかくなるまで下ゆでする。
- (4) 耐熱皿に、ブロッコリー、ウインナーを並べて、その上にトマトを置く。
- (5) ホワイトソースを加えてピザ用チーズをまぶす。
- (6) トースターで焼き、チーズが溶けて少し焦げ目がついたら完成。  
(焼き時間はご家庭のトースターの表示時間に合わせて。)  
お好みで仕上げにパセリを散らす。