



お好み風トマト



材料（1人分）

トマト	1/2 個
とろけるチーズ	20 g
お好みソース	適量
マヨネーズ	適量
オリーブオイル	適量



作り方



①、トマトを食べやすい大きさに切る。



②、皿に並べ、とろけるチーズを乗せチーズが溶けるまで電子レンジで加熱する。



③、チーズが溶けたらお好みソース、マヨネーズをかけ、オリーブオイルを一回り回しかける。

ワンポイントアドバイス

- ・電子レンジでの加熱は、チーズが軽く溶ける程度で大丈夫です。
- ・トマトに含まれるビタミンCやビタミンAは、免疫力をアップさせます。そして、チーズに含まれるたんぱく質も免疫力をアップさせます。積極的に摂りたい栄養素です。