

生産者さん おじゃましてす

産直一株トマト



「元気に育ってるかな」って毎日みています



ほしはらともひろ
生産者の星原智宏さん 2012年6月12日撮影

「産直一株トマト」の記事は7ページ

- P1 陸前高田と大阪の3.11の様子
- P2 遠野通信
「復興応援企画」報告
府生協連ボランティアバス募集
- P3 2013.3.1ピキニデー報告
たべる*たいせつキッズクラブ募集
- P4 ぱるメール
くらしのパートナーモニター募集
- P5 イベント情報
ミラフロレス
- P6 クロスワードクイズ
きれいの術
- P8 特集「一株トマト」(8~7ページ)
Pa・ぱっとクッキング



Pa・ぱっとクッキング 75

<http://www.palcoop.or.jp/osusume/recipe/index.html>

一株トマトを使って

トマトの オーブントースター焼き

材料・2人分

<1人前140kcal>
 トマト……………2個
 (1個250g位)
 牛ひき肉……………50g
 大豆の水煮缶……大2
 玉ねぎ……………1/4個
 塩・こしょう……少々
 ピザ用チーズ……大2
 パン粉……………大1

*トマトを焼くと

うま味がアップ!

作り方

- ① トマトの上部を横に切り、中身をくり抜く。玉ねぎはみじん切りにする。
- ② 牛ひき肉と玉ねぎを炒め、くり抜いたトマトの中身と、大豆の水煮を加えて炒め、塩、こしょうで味をととのえる。
- ③ トマトの中に、②とチーズを交互に詰め、パン粉を振りかけ、温めておいたオーブントースターで15分ほど焼く。

