

ト

マ

ト

を



旬は夏！

おやつで食べよう！



焼きトマト



エネルギー（1人分）  
11kcal

トマトは加熱すると甘み・うまみがアップ！  
酸味が少なくなり、食べやすくなります！

### 【材料】（2人分）

ミニトマト 6個  
粉チーズ 小さじ1

アルミカップに入れて焼くと  
お弁当のおかずにも  
なりますよ♪



### 【作り方】

- ① アルミホイルにヘタを取ったミニトマトを並べ、粉チーズを振りかける。
- ② トースターで5～6分焼く。

問い合わせ：川越市役所 母子保健課（総合保健センター内）  
TEL：229-4125