



# トマトのペルシアード焼き



## ■作り方

- ① トマトは横半分に切り、種を取り除きます。
- ② パルメザンチーズ・ペルシアードの全材料を混ぜ合わせます。
- ③ 耐熱容器にトマトを並べて②のをせ、オリーブオイルをかけます。温めたオーブントースターで約4～5分焼きます。

## ■材料・分量（3人分）

トマト	3個
チーズ・ペルシアード	
パセリのみじん切り	大さじ1 1/2
バジルのみじん切り	2枚分
にんにくのみじん切り	1/2片分
クラフト100%パルメザンチーズ	大さじ2
パン粉	大さじ2
塩	少々
こしょう	少々
エキストラバージン・オリーブオイル	大さじ1 1/2

## ■ポイント

- \* ペルシアードとはみじん切りにしたパセリ・にんにく等の香辛料を混ぜ合わせたもので、パルメザンチーズを加えると、風味豊かな旨みが楽しめます。
- \* パルメザンチーズ・ペルシアードは、トマトの他に魚や肉等のオープン料理のトッピングやフライの衣などに幅広くご利用いただけます。

## ■1人分あたりの栄養成分

●エネルギー	111 kcal
●野菜相当量	203g (換算)
●食塩相当量	0.5g

〔調理時間：15分〕

レシピ提供：森永乳業株式会社