

# 食のチカラ オリジナルレシピ

桜庭先生 オリジナルレシピをご紹介します!

桜庭みさお先生

フリーパーソナリティー  
フードコーディネーター・食育インストラクター  
野菜ソムリエ・サケエキスパート



見た目も  
おしゃれな  
簡単レシピ★

## 大玉トマトの丸ごとミルフィーユ仕立て

### 材 料 (2人分)

大玉トマト	1個
鶏ひき肉	200g
スライスチーズ	2枚
コンソメスープの素	顆粒小さじ2 または固形1個
塩こしょう	少々
水	250ml

### 作 り 方 (調理時間 約25分)

- ① 鶏ひき肉に塩こしょうを振り混ぜる。
- ② トマトに横から包丁を入れ4等分にする。チーズは2等分にする。
- ③ トマト→ひき肉→チーズ→トマト→ひき肉→トマトの順に重ねていく。
- ④ 小鍋に③を入れて、水とコンソメスープの素を加え火をつける。沸騰したら蓋をし、中火で10分、弱火で5分蒸し煮にして完成。