

超~簡単!

クリームチーズ入り ミニトマトのパン粉焼き



【材料】 (1人分)

ミニトマト	5個
えのき	1/8袋
クリームチーズ	15g
パン粉	小さじ1
パセリ	適量
オリーブオイル	小さじ1
チューブにんにく	適量
塩	少々

【下準備】

- ① えのきは、石づきを取り除き、半分の長さに切る。
- ② ミニトマトは、ヘタを取る。
- ③ クリームチーズは、0.5~1センチの角切りにする。
- ④ パン粉にオリーブオイルとチューブにんにくを加え、全体になじむように混ぜる。
- ⑤ パセリは、みじん切りにする。

【作り方】

1. 耐熱皿に①のえのきを敷き、軽く塩を振る。
2. 1.の上に②のミニトマト、③のクリームチーズを乗せ、④のパン粉を振りかける。
3. 3.に軽く塩を振り、オリーブオイルを適量回しかける。
4. 4.をオーブントースターで焼く。

※目安：トマトの皮が割れてはじける程度（約7分）。
焼き上がったら、⑤のパセリを散らしてできあがり。



残ったパセリの活用法

★いろいろな料理に使えて便利！ 乾燥パセリの作り方 (分量の目安：1/2束)

- ① 耐熱皿にキッチンペーパーを数枚敷き、摘んだパセリの葉先を乗せる。
- ② 電子レンジで4分ほど加熱。キッチンペーパーで電子レンジ内の水分を拭き取る。
- ③ 続けて3~4分加熱し、レンジから取り出し冷ます。

※指で摘み、パセリがパラパラになればOK！

まだ、湿っているようなら、様子を見て加熱してください。

- ④ ビニール袋に③を入れ、好みの細かさに砕く。容器に入れて冷蔵庫で保存。