

## Pomodoro ripieno caldo(トマトの詰め物オープン焼き)

雑穀を入れても OK、トマト丸ごと焼く豪華な一品です



### 材料

小さめのトマト	4 個
玉ねぎ	1 / 8 個
人参	1 / 4 本
オルチョサンニータ	大さじ 2 ~
塩	小さじ 1
米	4 0 g
(もちきびなど雑穀	大匙 1 / 2)
野生のオレガノ	少々
トマトの汁	130 c c 位
バジルの葉	少々



上は丸々一個に

下は 1 / 2 等分したものに詰めて焼いた

### 作り方

- 1) トマトのヘタでない下の部分をカットしてふたの代わりにするトマトの中身をくりぬく
- 2) 玉ねぎ・人参を極みじん切りする
- 3) 鍋にオルチョサンニータを注ぎ玉ねぎ・人参・トマトの果肉を炒める  
全体にオイルが回ったら塩・野生のオレガノ少々を加えよく炒める
- 4) よく炒めたらトマトの果汁・果肉を加え、さらに 5 ~ 6 分煮て野菜の美味しいだしをよ  
くだす。
- 5) スープが出来たら米・雑穀を洗わずに入れさっとかき混ぜてふたをして 6 ~ 7 分煮る  
バジルの葉をちぎって混ぜる
- 6) 天板にオープンシートを敷き、トマトに塩をふり、米を詰め上からオルチョを回しがけ  
し 1 8 0 度に温めたオーブンで 3 0 分ほど焼く (ふたはしないで天板の開いたところ  
に別に置いて焼く)