

トマトのブルスケッタ



材料【4人分】

- トマト……………1個(約150g)
- 塩……………少々
- オリーブ油……………小さじ2
- しそ……………2枚
- 粗びき黒こしょう…少々
- バケット……………1/2本
(1人分:1cm厚のスライス2枚)
- にんにく……………1/2かけ

作り方

1. トマトはヘタを取って横半分に切って種を取り、1cm角に切る。
しそは細かく刻む。
2. ボウルにトマト・塩・オリーブ油・しそを入れて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
3. バケットを1cm厚さに切る。
あたためておいた魚焼きグリルやトースターで焼き色がつくまで焼く。
焼いた表面ににんにくをこすりつける。
4. 食べる直前に、バケットに冷やしたトマトをのせる。
※お好みで粗びき黒こしょうをふる。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
111kcal

たんぱく質
3.2g

脂質
2.4g

食塩相当量
0.6g