

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



フレッシュトマトと モzzarellaチーズの ブルスケッタ

考案者 イタリアンカフェ クサナギ



材料(2人分)

- フランスパン 4枚
- 生ハム 4枚
- チェリートマト(ミニトマト) 8コ
- 塩 少々
- モzzarellaチーズ 50g
- こしょう 少々
- ニンニク 1片
- EXオリーブオイル 30cc
- バジル 少々

作り方

- ① パンは1cmのななめ切りにし、こんがりトーストする。
- ② チェリートマト(ミニトマト)は4等分して塩こしょうをふり、なじませる。
- ③ モzzarellaは7mmくらいの角切りにし、②に加える。
- ④ バジルはあらみじん切りし、③に加えオリーブオイルで和える。
- ⑤ トーストしたパンにニンニクをこすりつけ、④をのせ、生ハムもせて完成

POINT

- ・トマトは味の濃いものを選び、モzzarella、バジル、オリーブオイルで和えたら15分くらいなじませる。
- ・ニンニクはしっかりパンにこすりつけ香りを出す。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>