



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ホットカプレーゼ



一人あたりのエネルギー 217kcal	食塩相当量 0.5g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

トマト……………2個
モzzarellaチーズ ……1個
玉ねぎ……………1/4個
塩……………少々
オリーブオイル…………… 大さじ1
粗挽き黒こしょう……………適宜
バジル……………2枚量

■作り方

- ① トマト、モzzarellaチーズは8mm程度の半月切りに、玉ねぎは薄切りにする
- ② 耐熱皿に玉ねぎを広げ、塩を軽くふる
- ③ トマトとチーズを交互に重ねて置き、塩、オリーブオイルをかけてオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く
- ④ お好みで黒こしょうをふり、ちぎったバジルをちらす

cooking memo