



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.



企画タイトル入る 豆腐のカプレーゼ



※写真は1人分の盛り付け例です

一人あたりのエネルギー 127kcal	食塩相当量 0.3g	調理時間 約10分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

トマト(中玉)…………… 1パック
当社自慢の品 生豆腐(絹)…… 1パック
生ハム…………… 40g
バジルの葉…………… 適量
エキストラバージンオリーブオイル
…………… 大さじ1
粗挽きブラックペッパー …… 少々

■作り方

- ①トマトはヘタを取り除き、3等分くらいの輪切りにする
- ②豆腐は3等分にし、さらに1.5cm幅に切る
- ③生ハムを半分に切り、端から2回ほど巻いたら残りをねじりながら巻きつけバラの形に整える
- ④皿に、①を並べ、②を乗せ、バジルと③を飾る
- ⑤オリーブオイルをかけ、ブラックペッパーをふりかける

cooking memo