



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.



トマトの水分
を飛ばすことで
旨みが凝縮!



トマトを余さず食べよう! セミドライトマトのカナッペ



一人あたりのエネルギー 160kcal	食塩相当量 1.1g	調理時間 約30分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

トマト……………1個
塩…………… 小さじ1/4
フランスパン…………… 60g
オリーブオイル…………… 適量
ブロッコリースプラウト……………2g

■作り方

- ①フランスパンは薄く切り、トースターで軽く焼いておく
- ②トマトは洗ってヘタを取り、縦半分に切り、スプーンで種を取り除いて5mm幅にスライスし、キッチンペーパーに置いて表面の水分を取る
- ③②で取り除いた種をオリーブオイルと混ぜ合わせる
- ④オーブントースターの天板にアルミホイルを敷き③を並べ、塩を振る
- ⑤オーブントースターで10分加熱し裏返し、さらに10分加熱する
- ⑥①の上に⑤とブロッコリースプラウトをのせ④をかける

cooking memo