



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.



トマトを
味わうには
シンプルが一番！
バジルを知ること
で、食が
楽しめますよ

トマトを余さず食べよう！ トマトとモzzarellaチーズのカプレーゼ



一人あたりのエネルギー 208kcal	食塩相当量 0.4g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

トマト……………1個
モzzarellaチーズ …… 100g
バジル……………6枚
オリーブオイル…………… 大さじ1
塩……………少々
黒こしょう…………… 少々

■作り方

- ①トマトはヘタを取り、1cm幅の半月切りに切る
- ②モzzarellaチーズは1cm幅の半月切りに切る
- ③バジルは細かくきざみ、オリーブオイルと塩、黒こしょうを加え、合わせる
- ④お皿に①、②を交互に並べ、③をかける

cooking memo