

ブルスケッタ

【1人分】

●エネルギー 175 kcal ●塩分 1.0 g

材料(1人分)

トマト (角切り)	中玉1/2個
A { オリーブ油	大さじ1/2
生バジル(刻む)	4枚
粉チーズ	適量
塩	少々
フランスパン (2cm幅スライス)	4枚
にんにく	適宜

イタリア料理の
軽食の一つです。



作り方

- ① フランスパンを軽くトーストし、にんにくをすり込む。
- ② A を混ぜ合わせて、トマトを加えなじませる。
- ③ ②を①にのせる。

