

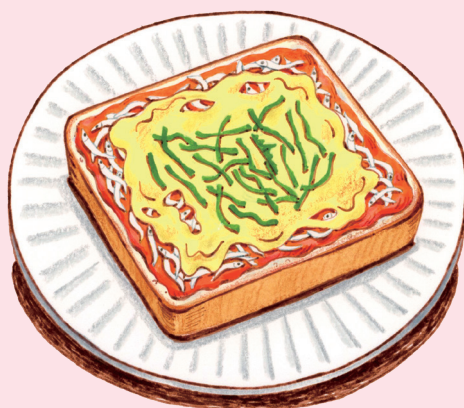


ゲンキ レシピ

トマトとしらすのトースト

○調理時間：10分 ○エネルギー：約320kcal
○食塩相当量：約1.2g

栄養価の高いしらすで夏も元気に



しらすには、カルシウムやたんぱく質、ビタミンD、ビタミンB12などが含まれています。そのままでも食べられるので、あまり火を使いたくない夏にはおすすめの食材です。また、トマトに含まれる抗酸化物質リコピンは加熱によって吸収率が高まります。

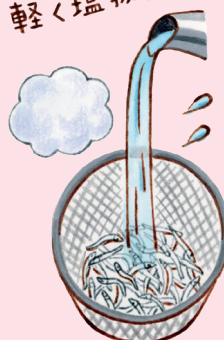
材料(1人分)

- 食パン…1枚
- ケチャップ……小さじ1
- ピザ用チーズ…20g
- しらす…20g
- オリーブ油……小さじ1
- トマト…1/2個
- おろしニンニク…小さじ1/2

作り方

- ①しらすは熱湯をかけて水気を切っておく。
- ②トマトは皮をむいて小さく刻んで小鍋に入れ、ケチャップ、オリーブ油、おろしニンニクを加えて煮詰め、ピューレ状にする。耐熱容器に入れて電子レンジで加熱してもよい(500～600Wで5分前後、様子を見ながら加熱する)。
- ③食パンの表面を軽く焼いてから②のトマトソースを塗り、しらすをのせ、さらに上にチーズをのせて、オーブントースターで2分焼く。皿にのせ、大葉やバジルを散らしても。

熱湯で
軽く塩抜き



レシピをYouTube(動画)でご覧いただけます。二次元コードを読み取るか、YouTubeで「ヘルシーライフクラブ」を検索。

～ MEMO ～