

とよはし野菜 De ヘルシー料理
豊橋産！とれたてトマトでヘルシーメニュー

ブルスケッタ

材料（4人分）

トマト	1個
バジル（生）	少々
エキストラバージン	
オリーブオイル	小さじ8
にんにく	適量
フランスパン	1/2本
	（1人 30g）

野菜量 51g（トマト50g）

作り方

- ①スライスしたフランスパン（1.5cm程度）をトースターで焼き色がつくまで焼き、生にんにくをこすりつけます。
- ②トマトを湯むき、種取りして、一口か（サイの目）に切り、きざみバジルと共に、エキストラバージンオイルにつけます。
- ③フランスパンに②のをのせ、召し上がります。

