

トマト

★太陽の光をたくさん浴びて育った宮崎のトマトは、施設栽培や高冷地での栽培によって、1年を通して出荷されています。

★トマトに含まれるリコピンは抗酸化作用がβカロテンの2倍あり、生活習慣病の予防に効果があるといわれています。



ワンポイント

使用するときには常温に戻してください



セミドライトマト

材料(作りやすい量).....

ミニトマト...3パック

岩塩...適量

オリーブオイル...適量

作り方.....

①ミニトマトは横半分に切り、オーブンの天板に重ならないように並べる。岩塩を振り、130度に熱したオーブンで1時間〜1時間半表面が乾くまで焼く。

②①のミニトマトを保存容器に入れ、全体が浸るくらいのオリーブオイルを注ぎ、冷蔵庫で保存する。

ブルスケッタ
5枚分で
約115kcal