

トマト



リコピンを含む緑黄色野菜です。真っ赤に熟したトマトは香りが強く、ほど良い酸味と甘味があります。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



トマトとアボカドのカプレーゼ

調理時間
5分

1人分
約196kcal

トマトとアボカドのカプレーゼ

調理時間

5分

1人分

約196kcal

【材料/3人分】

モッツアレラチーズ……………1個
トマト……………1/2個
アボカド……………1/2個
キューピー Italiante バジルソース
……………適量

【作り方】

- ①モッツアレラチーズとトマトは厚さ8mmの半月切り、アボカドは8mm幅に切る。
- ②器に①を交互に盛りつけて「キューピー Italiante バジルソース」をかける。