

夏野菜をおいしく食べましょう! … トマト編

夏の太陽をいっぱいあびて真っ赤に熟したトマトには、栄養がぎゅっと詰まっています！
そんなトマトを使った簡単レシピをご紹介します。

《フリスクッタ ～ トマトのマリネ風》



材料（4人分）

トマト……大2コ

オリーブ油…大さじ2～3

酢……大さじ1～2

塩・こしょう…少々

バジル(生または乾燥)…適宜

(好みでパン・ニンニク・レタスなど)

作り方

①トマトは、1cm角に切る。

②①にオリーブ油・酢を混ぜ、塩・こしょうで味を調える。

③バジル(生は細かくちぎる)を入れ、混ぜる。

＊薄切りのパンを軽く焼き、ニンニクをすり込んだパンに乗せて食べる。

……ひとことポイント……

◆ トマトの種はそのままでも大丈夫ですが、気になるようでした取り除いて下さい。

(提案者:みちくさ会会員 土方京子)

<応用> ＊冷やしてサラダのドレッシングとしても…。パスタと和えてもおいしい