

5月6日～5月12日
ピカイチおすすめレシピ



オーブンサンド

ブルスケッタ

材料（4人分）

産直トマト	中2個
にんにく	1/2 かけ
ドライバジル	小さじ1
COOP オリーブオイル	大さじ1
りんご酢	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
フランスパン	適量

作り方

- ① トマトは皮をむき、種を取り除き、1cm 角に切る。
にんにくはみじん切り または すりおろす。
- ② ボウルにトマト、にんにく、ドライバジル、オリーブオイル、りんご酢、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ななめ切りにしたフランスパンにのせて出来上がり。
エネルギー／食塩相当量
155kcal / 0.8g

ハニーサワークリーム

材料（4人分）

サワークリーム	100g
COOPアカシアはちみつ	大さじ2
COOPカリフォルニアアーモンド	40g
フランスパン	適量

作り方

- ① サワークリームは常温に出し、やわらかくしておく。アーモンドはみじん切りにする。
- ② ボウルにサワークリーム、はちみつ、アーモンドを加えて混ぜ合わせる。
- ③ ななめ切りにしたフランスパンにのせて、できあがり。

エネルギー／食塩相当量
303kcal / 0.8g

- ★ ワンポイントアドバイス★
クラッカーにのせてもいいですよ。
料理/管理栄養士 恒吉いずみ



長崎県産 産直トマト

ながさき南部生産組合の方々が
育てた瑞紅という品種のトマト
です。