



## トマトとバジルの冷製カッペリーニ と ブルスケッタ

完熟トマトには、抗酸化作用のあるリコピンが豊富に含まれます。バジルのβ-カロテンも、細胞の老化防止に役立ち、肌をきれいに保ちます。食欲、消化促進効果があり、夏バテ気味のときにもお勧めです。

### 冷製カッペリーニの作り方

- ① パスタをゆでる
- ② ①を氷水で冷やす
- ③ トマトを湯むきする
- ④ ③を細かくカットする
- ⑤ チーズをカットする
- ⑥ ④、⑤にバジルソースを加えて混ぜ合わせる
- ⑦ パスタに⑥を盛り付ける

### ブルスケッタの作り方

- ① フランスパンを1cmの厚さにカットする
- ② ①にオリーブオイルをかけて、にんにくを塗る
- ③ ②をトースターで焼く
- ④ 上記の⑥を盛り付ける