

# カプレーゼ



トマトの赤い色はリコピンという成分(せいぶん)で、日焼(ひや)けから体を守ったり、細胞(さいぼう)が傷(きず)つくのをふせいだりする働(はたら)きがあります。

「カプレーゼ」というのは、カプリ(イタリアの島)風サラダのことで、トマトの赤に白いモッツアレラチーズ、緑のバジルの葉がイタリアの国旗(こっき)の色と同じことから、イタリアの代表的(だいひょうてき)なサラダと言われています。

とても簡単(かんたん)でおいしいので、夏のトマトがおいしい時期には、ぜひ作ってみてくださいね。

■ ねつりょう：197kcal ■ タンパクしつ：14.3g ■ ししつ：13.2g  
-----  
■ たんすいかぶつ：6.3g ■ ビタミンC：18mg ■ えんぶん：1.2g

数値(すうち)は2～3人分

## 用意するもの (できあがり人数2～3人分)

- トマト小1個(こ) (120g) <調味料(ちょうみりょう)(だし)>
- モッツアレラチーズ 50g ■ オリーブオイル適量(てきりょう)
- バジルの葉5～6枚(まい) ■ 塩(しお)・黒こしょう少々



## 作り方 おとなの人と一緒に<sup>いっしょ</sup>作ってね

- (1) トマトをうすく輪切(わぎ)りにする。  
横にしたトマトをしっかり押(お)さえてゆっくりと包丁(ほうちょう)を動か(うご)かすとうまく切れるよ。
- (2) チーズは、トマトと同じくらいの厚(あつ)さの輪切(わぎ)りにする。
- (3) 皿に、トマト、チーズ、バジルの葉の順番(じゅんばん)に重ねてならべ、上からオリーブオイルと塩(しお)・黒こしょうをかけたらできあがり。



## 豆ちしき

トマトには、こんぶと同じうまみの成分(せいぶん)「グルタミン酸(さん)」がたくさんふくまれていますので、味をおいしくする野菜(やさい)として世界中で使われています。特(とく)に、種(たね)のまわりには、うまみの成分(せいぶん)がたくさんあります。

