

使用した
豊川産農産物

ミニトマト

大葉

最優秀賞

栄養価UP！しそベーゼのブルスケッタ



レシピ発案者

シックの
まかないレシピ

さん

<PRポイント>

美容室の大葉農家のお客様より、大葉をたくさんいただきました！
スタッフの1人がしそベーゼを作ってきてくれ、それを使用し、ブルスケッタを作りました！
とても好評で、オシャレでおもてなしにもピッタリとお客様方やスタッフの皆さんに喜んでくれたので、応募させていただきました！
豊川名物でもある、青じそやトマトが広まってくれると嬉しいです！
青じそは、使いきれず腐らせてしまったり、使い方がわからず購入できなかつたりしますが、しそベーゼにすることで、β-カロテンをはじめ油溶性のビタミンの吸収が良くなるメリットがあり、日持ちもよく、アレンジしやすくなります！
トマトもリコピンなどの栄養素を加熱調理をして食べることで吸収率を高めることができます！

<材料>

(4人前)
〈しそベーゼ〉
青じその葉 30枚
にんにく 1かけ
くるみ(ロースト・有塩) 30g
オリーブオイル
塩
こしょう

〈ブルスケッタ〉
しそベーゼ
バゲット 1本
ミニトマト 1袋
ピザ用チーズ 適量

<作り方>

調理時間 15分
〈しそベーゼ〉
①青じそはしっかり拭き軸を切る。
②フードプロセッサーに青じそ、にんにく、くるみ、オリーブオイル1/2カップ、塩小さじ1、こしょう少々を入れ、なめらかになるまで攪拌する。

〈保存の目安〉
冷蔵で約10日、冷凍で約3カ月保存可能
その日に使わない場合は表面をおおう程度にオリーブオイルをかける。
納豆や豆腐、 PastaにあえてもGOOD！

〈ブルスケッタ〉
トマトを半分または1/4に切る
バゲットにピザ用のチーズをまぶす
しそベーゼとトマトをのせる
トースターでチーズがとけるまで5分程度やく