

～緑黄色野菜のレンジクッキング～

レンジマルゲリータ

《材料 2人分》

トマト	1個
とろけるチーズ	30g
塩・こしょう	少々
オリーブ油	少々
バジル（青しその葉）	適量



《1人分栄養価》

エネルギー：98kcal たんぱく質 4.1g 食塩相当量 1.0g

《作り方》

- ① トマトは1 cmくらいの輪切りにする。塩をふり、5分ほどおく。トマトから出た水分をキッチンペーパーでふき取る。
- ② トマトを耐熱皿に並べ、チーズをかける。
- ③ 電子レンジでチーズがとけるまで3～5分ほど様子を見ながら加熱する。
- ④ 仕上げに塩、こしょうをかける。あれば、オリーブ油をかけ、バジルまたは青しその葉をちぎってのせる。



ワンポイントアドバイス



イタリア国旗の色は緑、白、赤の3色。緑は美しい国土、白は雪、赤は愛国の熱血を表しています。ピッツァマルゲリータは、1889年にマルゲリータ王女がナポリ訪問時に献上されたピザ。おいしいうえに国旗と同じ色であると喜ばれ、王女の名が付けられたと伝えられています。本場イタリアのマルゲリータには、真っ白なモッツァレラチーズが使われます。