



美肌を養う
レシピ

No.6

白ぶなしめじの トマト煮

しみ・そばかすなど肌のくすみには
抗酸化力のある食材を。



材料

4人分

- | | | | |
|----------|------|---------|------|
| ・ 白ぶなしめじ | 100g | ・ オリーブ油 | 大さじ2 |
| ・ トマト完熟 | 2個 | ・ 塩、胡椒 | 少々 |
| ・ 玉ねぎ | 1/2個 | ・ タバスコ | お好みで |
| ・ ブロッコリー | 50g | ・ 全粒粉パン | 4枚 |

作りかた

- 1 白ぶなしめじは石付きを削り、細かくほぐし、長いものはカットする。
- 2 トマトは粗切りにし、玉ねぎはみじん切りにする。
- 3 オリーブ油で玉ねぎを良く炒め、白ぶなしめじとトマトを加えて10分～15分煮込み、汁気がまとまるまで煮込む。
- 4 塩、胡椒、タバスコで味を調え、茹でたブロッコリーを散らす。
- 5 トーストした全粒粉のパンにのせながらいただく。

