



ITALY  
イタリア

緑黄色野菜はビタミンバランスを  
整える強い味方。  
暑い夏、汗をかいたからだには、  
大切なメニューです。



# フルーツトマトと ルッコラのピザ

トマトの「赤」はβカロチンとリコピンという成分によるものです。  
リコピンは抗ガン作用が期待されている注目の成分なのです。



総カロリー  
**360kcal**  
1人分

## 材料(2人分)

冷凍ピザ生地	1枚分
トマトソース	50g
ピザ用チーズ	50g
フルーツトマト	3個
ルッコラ	1/2パック
(調味料)	
オリーブオイル	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

## ●作り方

- ①ピザ用生地は丸くのばし、トマトソースを塗る。
- ②ピザ用チーズをのせ、オーブンでこんがり焼く。
- ③フルーツトマトは輪切りにする。
- ④焼きあがったピザにトマト・ルッコラをのせ、塩・こしょう・オリーブオイルをふる。

**タキイ** タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路  
振替口座 京都01080-0-5000番  
TEL (075) 365-0123 (大代表)