

ミニトマトとハーブで簡単＆おいしい！

どのレシピも
15分以内で
作れます♪

彩りきれいで
食卓が華やかに♪

さっぱり 香る ヘルシーレシピ

ミニトマト × バジル × パセリ × 大葉

1 ミニトマトとバジルのカプレーゼ



材料 (2人分)

- ・ミニトマト …………… 10個
- ・モzzarellaチーズ 100g
- ・バジルの葉 …………… 10枚
- ・オリーブオイル …… 大さじ1
- ・塩・こしょう ……… 少々

作り方

- ① ミニトマトは半分に切る。
- ② モzzarellaチーズは一口大にちぎる。
- ③ お皿に①と②、バジルを盛り付ける。
- ④ オリーブオイルをかけ、塩・こしょうをふる。



ワンポイント！

冷やして食べると、よりさっぱり
おいしくなります。

2 パセリ香るトマトとツナのサラダ



材料 (2人分)

- ・ミニトマト …………… 12個
- ・ツナ缶 (オイル漬け) …… 1缶
- ・パセリ (みじん切り) …… 大さじ2
- ・玉ねぎ (みじん切り) …… 1/4個
- ・オリーブオイル ……… 大さじ1
- ・レモン汁 …………… 小さじ1
- ・塩・こしょう ……… 少々

作り方

- ① ミニトマトは半分に切る。
- ② ボウルにツナ、パセリ、玉ねぎを入れる。
- ③ オリーブオイル、レモン汁、塩・こしょうを加えて混ぜる。
- ④ 最後にミニトマトを加えてさっと和える。



ワンポイント！

レモンの酸味でさっぱり！
作り置きにもぴったりです。



3 大葉とミニトマトの冷製パスタ



材料 (2人分)

- ・パスタ (細め) …………… 200g
- ・ミニトマト …………… 10個
- ・大葉 …………… 8~10枚
- ・にんにく (すりおろし) …… 少々
- ・オリーブオイル …… 大さじ1
- ・塩・こしょう ……… 少々

作り方

- ① パスタをゆでて冷水でしめ、水気を切る。
- ② ミニトマトは半分に切る。
- ③ ボウルにオリーブオイル、にんにく、塩・こしょうを入れ、パスタを和える。
- ④ ミニトマトと大葉の千切りを加えて、さっと混ぜる。



ワンポイント！

大葉の香りでさっぱり！
暑い日にぴったりの一品です。



4 鶏むね肉と大葉のさっぱりサラダ



材料 (2人分)

- ・鶏むね肉 …………… 200g
- ・ミニトマト …………… 8個
- ・大葉 …………… 10枚
- ・パセリ (みじん切り) …… 大さじ1
- ・ポン酢 …………… 大さじ2
- ・ごま油 …………… 小さじ1

作り方

- ① 鶏むね肉を茹でて冷まし、細く裂く。
- ② ミニトマトは半分に切る。
- ③ 大葉は千切りにする。
- ④ 材料をすべて混ぜ、ポン酢とごま油で和える。



ワンポイント！

冷蔵庫で少し冷やすと、よりさっぱり
おいしく食べられます。



ハーブの効果



バジル

食欲をそそる香りで、
リラックス効果も♪



パセリ

ビタミンたっぷり！
免疫力アップに◎



大葉

さっぱりとした香りで、
消化を助けます。



お好みでチーズやレモン、
オリーブなどをプラスして
アレンジも楽しんでください♪

