野菜そのまま

ガスパチョ

材料（2人分）

キュウリ	70g（3/4本弱）
パプリカ（赤）	60g（1/3個強）
トマト	180g（1個）
タマネギ	40g（1/3個弱）
ニンニク	2.5g（1/3片強）
オリーブオイル	12g（大さじ1）
酢	7.5g（大さじ1/2）
塩	2.5g（小さじ1/2弱）
胡椒	少々

今回ご紹介するのは、飲むサラダともいわれている冷製スープ「ガスパチョ」です。材料をミキサーにかけるだけなので簡単なうえ、加熱をしないため、ビタミンの損失が抑えられます。冷たいのどごしは夏にぴったり。トマトは、完熟したものを使うと彩りも良く、美味しくなります。是非、甘いトマトでお試しください。

© 2021 シダックス栄養士会
ヘルシーメモ N0.2107