

トマトのガスパチョ ～トマトのうま味たっぷりの冷たい具沢山スープ～



材 料（2人分）

トマト	1個（200g）
ズッキーニ	1/4本（50g）
ピーマン	1個（40g）
ホールコーン（缶詰）	大さじ1（20g）
トマトジュース（食塩無添加）	200g
塩	ひとつまみ
こしょう	少量
オリーブオイル	小さじ2

作り方

1. トマトは、湯むきし1センチの角切り。
ズッキーニは、縦6等分に切り5ミリのいちょう切り。
ピーマンは、粗いみじん切りにする。
2. 鍋に①とホールコーンを入れ、トマトジュースを加え
火にかけ、ひと煮立ちさせ塩、こしょうで調味する。
火を止め、あら熱をとり冷蔵庫で冷やす。
3. 仕上げにオリーブオイルを加え、器に盛り付ける。