

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～



1人分 90kcal
塩分 0.3g

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）	20g
トマトジュース（食塩無添加）	200g
塩	ひとつまみ（0.5g）
こしょう	少量
オリーブ油	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て火にかけ、ひと煮立ちしたら塩、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 仕上げにオリーブ油を加え、器に盛り付ける。