

火を使わないレシピ

副菜



食べるガスパチョ

材料（2人分）

- きゅうり…… 1本
- セロリ…… 30g
- パプリカ…… 30g
- 紫玉ねぎ…… 1/4個
- ピザソース…… 大さじ2.5
- トマトジュース…… 200ml
- レモン汁…… 大さじ1
- オリーブ油…… 少々
- 粉チーズ…… 適量
- 食塩…… 少々
- 黒こしょう…… 少々

作り方

- ①野菜はみじん切りにする。
- ②ボールにピザソースと①の野菜を入れて食塩を少々振り入れしんなりするまで10分ほどおく。
- ③②のボールにトマトジュースとレモン汁を加え混ぜ、冷蔵庫で20分ほど冷やす。
- ④器に盛り、オリーブ油少量回し入れて、チーズ、黒こしょうを振り入れる。

栄養成分表（1人あたりの含有量）

 77 カロリー	2.4	g	たんぱく質
	3.1	g	脂質
	0.8	g	食塩相当量
	100	g	野菜量

調理時間 35分

火を使わない やさいたっぷり 副菜 減塩

ガスパチョはたくさんの野菜で作るスペインの冷製スープです。具材を切ってあわせて冷蔵庫に置いておきだけ！トマトジュースのかわりに完熟トマト1個を細かく刻んで加えてもOKです。