

汁物・スープ

ガスパチョ

[1人分] エネルギー：130kcal 塩分：0.9g



材料 [4人分]

- トマト：中4個（600g）
- トマトジュース：2缶
- 玉ねぎ：50g
- きゅうり：25g
- ピーマン：1個
- にんにく：2g
- パセリ：4g
- パン粉：15g
- オリーブ油：大さじ2
- 酢：大さじ2
- 塩：1つまみ

作り方

1

野菜をざく切りにします。トマトとパセリは、飾り用に少量のみじん切りにして別にとっておきます。

2

パン粉はトマトジュースに浸しておきます。

3

"1"のざく切りにした野菜と"2"を合わせてミキサーにかけます。

4

器に注ぎ、トマトとパセリのみじん切りを飾ります。