

汁物・スープ

冷製トマトスープ

[1人分] エネルギー：105kcal 塩分：0.7g たんぱく質：2.6g 脂質：3.4g 食物繊維：3.5g



材料 [4人分]

- トマト：中2個（400g）
- 玉ねぎ：中2個（400g）
- パセリ：1/2束
- オリーブオイル：大さじ1

【A】

- トマトジュース（無塩）：400ml
- 白ワイン：大さじ1
- 洋風だし（顆粒）：小さじ1

【B】

- 白ワインビネガー：小さじ1
- 塩：少々
- こしょう：少々

作り方

1

トマトはざく切りにします。玉ねぎは1個をみじん切り、もう1個は角切りにします。パセリは粗みじん切りにします。

2

鍋にオリーブオイルを温め、玉ねぎとトマトを炒めます。【A】を入れてトマトが少し崩れる程度に煮込みます。

3

パセリは飾る分量を残して加え、軽く煮ます。冷蔵庫で冷やして【B】で味を調え、器に盛り、パセリを散らします。