



加熱せずにミキサーで混ぜるだけでできる、栄養たっぷりのスープです。



栄養価(1人分)

カロリー	109.3kcal
食物繊維	2.9g
β-カロテン	1257μg

材料2人分

トマトジュース (無塩)	320cc(160cc×2缶)
きゅうり	1/4本
パプリカ(赤)	1/2個
玉ねぎ	30g
ニンニク	1/2片
食パン	1/4枚
レモン汁	大さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
コショウ	少々
(あれば) パプリカのスパイス	少々

作り方

1. きゅうり、パプリカ、玉ねぎ、ニンニクは粗めのみじん切りにします。
2. ミキサーにトマトジュース、1、ちぎった食パン、(あれば)パプリカのスパイスを入れて1が細くなるまで混ぜます。
3. レモン汁、オリーブオイル、塩、コショウを加えて味を調え、冷蔵庫でよく冷やしてからいただきます。お好みで、セルフィーユなどの緑の葉を飾ってもよいでしょう。

※ トマトジュースに塩分が含まれている場合は、塩を加減してください。

※ 1日おくと味がなじんでさらにおいしくなります。

食材の使い方・ポイント

トマトジュースの代わりに生のトマト(約2個)でも作ることができます。その場合は、トマトの皮を湯むきし、種を除くと口当たりがよくなります。

また、ミキサーが無い場合は、玉ねぎ、ニンニク、きゅうりをすりおろしてトマトジュースに混ぜ、レモン汁、オリーブオイル、塩、コショウを加えて味を調えて冷蔵庫で冷やしてください。

