

レシピ紹介

スイカとトマトのガスパチョ

調理時間：20～30分

分量：2～3人分

対象食材：スイカ、トマト、きゅうり

材料・分量

トマト 2個
スイカ 約400g
赤パプリカ 1/2個
きゅうり 1/2本
玉ねぎ 1/4個
にんにく 1/2個
オリーブオイル 大さじ1～2

塩麹 大さじ1
レモン汁 大さじ1
酢 大さじ1

point

スイカとトマトを使って、暑い夏を元気に乗り越えられるような栄養たっぷりのスープです。暑くて食欲が落ちやすい季節でも、さっぱり美味しく身体に必要な栄養を届けたいという思いで作りました。

作り方

- ① 材料をざっくり切りにする。
- ② 調味料を全て入れてミキサーにかける。
- ③ 冷蔵庫で20分ほど冷やしたら出来上がり。

