



トマトの冷製スープ

栄養士コメント

玉ねぎを炒めることで甘味を引き出し、オリーブ油でトマトの酸味をまろやかにしました。ミキサーにかけることで、のど越し良く、暑い夏でも食べやすいです。野菜のうま味を生かした無塩スープです。青臭さが気になる方はきゅうりの皮をむいて調理すると気にならずに食べられます。



作り方

- ①フライパンを火にかけ、スライスした玉ねぎをオリーブ油と炒める。玉ねぎがしんなりしたら火を止め、冷ましておく。
- ②トマト、赤ピーマン、きゅうり、①の玉ねぎ、にんにく、こしょうをミキサーにかける。
- ③器に入れ、オリーブ油、きゅうりを飾る。

成分値 (1人分)

成分	摂取値	単位
1. エネルギー	69	kcal
2. たんぱく質	1.4	g
3. 総脂質	4.1	g
4. 炭水化物	8.2	g
5. カルシウム	19	mg
6. リン	45	mg
7. 鉄	0.5	mg
8. マグネシウム	17	mg
9. ビタミンA	60	μg
10. ビタミンEα	1.7	mg
11. ビタミンD	0.0	μg
12. ビタミンB1	0.07	mg
13. ビタミンB2	0.05	mg
14. ビタミンC	46	mg
15. 食物繊維	1.9	g
16. 食塩	0.0	g

材料 (1人分)

材料	分量	単位
1. トマト	1/2	個
<small>適当な大きさに切る</small>		
2. 赤ピーマン	1/8	個
<small>適当な大きさに切る</small>		
3. 玉葱	1/8	個
<small>スライスする</small>		
4. オリーブ油	1/2	小サジ
5. きゅうり	1/3	本
<small>適当な大きさに切る</small>		
6. にんにく・おろし		適宜
7. こしょう		少々
8. オリーブ油	1/2	小サジ
<small>盛り付け用</small>		
9. きゅうり		少々
<small>盛り付け用。小さく角切りにする</small>		

