

ガスパチョ (副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 58kcal 食塩相当量 0.2g、
野菜の量 100g(1日の野菜摂取量 350g)

【食生活改善推進員からのひとこと】

夏バテ予防におすすめの冷製スープです。
漬け込むことで、旨味を引き出します。
冷製パスタソースとしてもおすすめです。

材料 (3人分) 調理時間 20分 (漬け込む時間は除く)

トマト 1個 (170g)、セロリ 1/2 茎 (45g)、
赤パプリカ 1/2 個 (75g)、玉ねぎ 1/6 個 (35g)、
にんにく小 1片、フランスパン (又はパン粉) 20g、
トマトジュース (無塩) 150ml、オリーブ油大さじ 1、
トマトケチャップ大さじ 1 強

作り方

- ① トマトは半分に切って、ざく切りにする。セロリ、パプリカ、ニンニクは薄切りにする。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、軽くしぼり、フランスパンは手でちぎっておく。
- ② バットに①と残りの材料を全て入れて、よく混ぜ合わせる。ラップを材料の表面にぴったりとつくようにかけて、冷蔵庫で 1 時間以上 (時間があれば一晩) 漬け込み、ミキサーにかけてなめらかにする。
- ③ ②を器に盛り付け、飾りでセロリとパプリカの粗みじん切り (分量外) を少量のせる。

広報しろい 2024 年 7 月 1 号にて紹介したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)