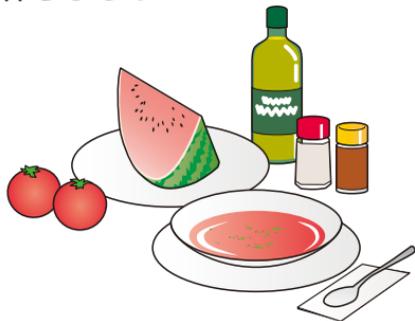


美味し♪
レシピ

スイカとトマトの「冷製スープ」

暑い日と言えば冷たい飲み物ですが、しっかり栄養も摂りたいですね。今回はスイカとトマトで、ビタミンやミネラルたっぷりのガスパッチョ風「冷製スープ」を作ります。



★ 手順 ★

材料(二人分目安)

- スイカ…250g(実の部分のみ)
- トマト…大1個(中なら2個)
- オリーブオイル…小さじ1
- 塩・黒胡椒・バジル(粉)…適量

作り方

- 1.種を取ったスイカ、ヘタを取ったトマトを、ひと口大に切ります。
- 2.切った材料とオリーブオイル、塩適量を合わせミキサーにかけます。
- 3.スープ状になったら器に入れ、黒胡椒・バジルをトッピングしたら出来上がり。

※バジルに代え、パセリ・きゅうりなど、グリーンの色味があればOK!