

主食

主菜

副菜

汁物

デザート  
おやつ

~~~~~

## トマトの 冷製スープ

~~~~~

調理時間

5分

〈1人分栄養価〉 エネルギー：38kcal  
脂質：2.1g

たんぱく質：0.4g  
食塩相当量：0.8g

## 【材料】(4人分)

- |          |          |
|----------|----------|
| ・トマト     | 2個(200g) |
| ・オリーブオイル | 小さじ2     |
| ・塩       | 小さじ1/2   |
| ・パセリ     | 適量       |

## 【作り方】

- ① トマトはよく洗い、すりおろしてボウルに入れる。
- ② ①に塩を加え、よく混ぜ、味をみる。
- ③ 器に盛り、オリーブオイルを回しかけ、パセリを散らす。

## 【ワンポイント】

- ・新鮮なトマトはヘタまでみずみずしく、ピンと張りがあります。  
また、先端からヘタに向かって放射状に筋が入っているトマトは与える水分を減らして糖度が上がっているため、甘いです。皮ごとすりおろすことで、栄養満点です◎