

汁料理

ガスパチョ

<主な材料・4人分>

トマト	2 個
きゅうり	1/3 本
赤パプリカ	1/4 個
赤玉ねぎ	1/4 個
にんにく	1/2 片
水	200ml
フランスパン	30g
白ワインビネガー	大さじ 2
エキストラバージンオリーブオイル	大さじ 1
クミン	少々
塩	適量
タイム	適量



<作り方>

- ① 赤パプリカときゅうり、赤玉ねぎは飾り用に少量とり分け 5 mm角にカットする。
- ② ①とトマト、にんにくはすべてざく切りにする。
- ③ ミキサーに②と水を入れ、なめらかになるまでよく攪拌する。
- ④ フランスパンは一口大に切り、水適量（分量外）をかけて全体を湿らせる。ふやけたら水けを絞る。
- ⑤ ③に④と白ワインビネガー、エキストラバージンオリーブオイル、クミンを入れさらに攪拌し、味を見ながら塩を入れる。
- ⑥ 器に盛る。①のカットした野菜を飾る。エキストラバージンオリーブオイル（分量外）をたらし、タイムを飾る。

エネルギー 71kcal 蛋白質 1.5g 塩分 0.8g