

# トマトの冷たいスープ

## ◇ポイント

トマトはさまざまな栄養成分が豊富な健康野菜です。美肌効果や風邪予防に役立つビタミンC、老化を抑制するビタミンE、塩分の排出を助けるカリウムなどをバランスよく含んでいます。

## ◇材料(4人分)

|      |      |          |      |
|------|------|----------|------|
| トマト  | 4個   | 【A】      |      |
| 玉ねぎ  | 1/2個 | レモン汁     | 小さじ1 |
| きゅうり | 1/2個 | にんにくチューブ | 小さじ1 |
|      |      | 塩こしょう    | 小さじ1 |



## ◇作り方

- ① トマト、玉ねぎをひと口大に切る。きゅうりは、ミキサーにかける分はひと口大に、飾り付けする分はスライスしておく。
- ② ひと口大に切ったトマト、玉ねぎ、きゅうりと【A】をミキサーに入れて滑らかになるまで攪拌し、冷蔵庫で十分に冷やす。
- ③ スープ皿に盛り、きゅうりを飾って完成。

|            |        |
|------------|--------|
| ◇栄養価 (1人分) |        |
| ・エネルギー     | 43kcal |
| ・脂質        | 0.2g   |
| ・たんぱく質     | 1.5g   |
| ・塩分        | 1.3g   |