



スペイン王国

ガスパチョ (スペイン王国)

野菜のおいしさが味の決め手。
トマトはよく熟したものを。



栄養成分 1人分

エネルギー	72kcal
たんぱく質	1.4g
カルシウム	12mg
食塩相当量	0.6g

材料 3~4人分

完熟トマト	2個 (300g)
きゅうり	½本 (50g)
玉ねぎ	10g
ピーマン	1個 (20g)
赤パプリカ	½個 (60g)

【A】

おろしにんにく	小さじ¼
バゲットの白い部分	20g
ワインビネガー	小さじ2
オリーブ油	大さじ1
塩	小さじ½

クミンパウダー、こしょう	各少々
オリーブ油	適量

作り方

- 1 トマトは3~4cm角に切ります。きゅうりは一部を飾り用にみじん切りにして大さじ2ほどを取っておき、残りは皮をむいて一口大程度に切ります。玉ねぎ、ピーマン、赤パプリカも同様に切ります。
- 2 ①と【A】をミキサーに入れ、なめらかになるまで十分に攪拌します。味をみて、クミンパウダーとこしょうを加えてひと混ぜし、ボウルなどに移して冷蔵庫で冷やします。
- 3 器に盛って飾り用のきゅうりをのせ、オリーブ油をたらします。

✓ トマトはできればフルーツトマト、ワインビネガーはシェリービネガーで作るとよりおいしく本格的な味になります。