

8月ver.

夏の食欲不振に

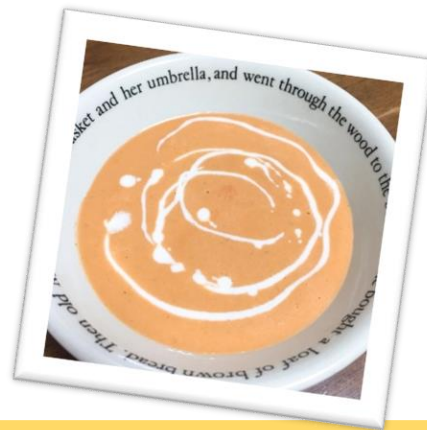
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

トマトの冷製スープ

材料

【3人分】

| | |
|-----------|-------------|
| ホールトマト缶 | …1/4缶(100g) |
| にんにく | …1/2かけ |
| 玉ねぎ | …1/4個(50g) |
| オリーブオイル | …小さじ1 |
| 水(熱湯) | …150cc |
| 固形コンソメ | …1/4個 |
| 塩 | …少々 |
| こしょう | …少々 |
| ギリシャヨーグルト | …50g |
| はちみつ | …小さじ1 |



1人分51kcal / 塩分0.5g



つくり方

- ①にんにくと玉ねぎはみじん切りにする。トマト缶のトマトは大きければ粗みじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを香りが出るまで炒める。
- ③玉ねぎを加え、あめ色になるまで炒める。
- ④トマト缶を汁ごと入れて沸騰するまで煮込み、はちみつと熱湯150ccに溶かしたコンソメを加えてさらに煮込む。
- ⑤塩、こしょうで味を調べ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑥⑤とギリシャヨーグルトを一緒にミキサーにかける。



ギリシャヨーグルトの濃厚な旨みとさわやかな酸味のある冷たいスープで、にんにくの香りが食欲をそそきます。お好みで、パセリや水溶きヨーグルトをかけても◎